



**Его Святейшество  
Далай-лама XIV Тензин Гьяцо**

**ГАРВАРДСКИЕ ЛЕКЦИИ**

перевод с тибетского языка и редакция  
Джеффри Хопкинса

## Содержание

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА НА РУССКИЙ ЯЗЫК.....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
1. Понедельник. Утренняя лекция АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В БУДДИЗМЕ .....	6
2. Понедельник. Дневная лекция КРУГОВОРОТ БЫТИЯ.....	15
2. Вторник. Утренняя лекция ПСИХОЛОГИЯ САНСАРЫ .....	26
4. Вторник. Дневная лекция БОЛЕЕ ПОДРОБНО О СОЗНАНИИ И КАРМЕ .....	35
5. Среда. Утренняя лекция ИСТИНА ПРЕСЕЧЕНИЯ И ПРИРОДА БУДДЫ.....	49
6. Среда. Дневная лекция ПУТИ К БЛАЖЕНСТВУ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.....	60
7. Четверг. Утренняя лекция ПРИЕМЫ МЕДИТАЦИИ .....	70
8. Четверг. Дневная лекция БОДХИЧИТТА .....	80
9. Пятница. Утренняя лекция О ЦЕННОСТИ ВРАГОВ.....	92
10. Пятница. Дневная лекция МУДРОСТЬ .....	102

## ОТ ПЕРЕВОДЧИКА НА РУССКИЙ ЯЗЫК

Перевод на русский язык книги Его Святейшества Далай-ламы "Гарвардские лекции" был впервые издан в 1995 году в журнале "Путь к себе", который в то время был целиком посвящен тибетскому буддизму и пользовался большой популярностью в буддийских кругах России. Эту книгу по стечению обстоятельств довелось переводить мне, и она в буквальном смысле привела меня в буддизм, а также познакомила с уникальной личностью Его Святейшества Далай-ламы XIV Тензина Гьяцо, которого вскоре после этого я стала считать своим основным духовным учителем. Приступая к переводу книги в 1995 году, я не имела ни малейшего представления о буддизме, но довольно скоро поняла, что мне не осилить эту сложную и терминологически насыщенную работу без ознакомления с ключевыми понятиями древнейшей духовной традиции, которую сейчас часто называют "наукой об уме". Мне пришлось в срочном порядке изучить всю доступную в ту пору русскоязычную литературу по буддизму, но и это мало чем помогло: в те времена большинство упоминающихся в "Гарвардских лекциях" философских понятий еще не было переведено на русский язык (впрочем, и теперь не существует устоявшихся вариантов их перевода). В итоге я была вынуждена "изобретать" свои термины, а многие философские определения, смысл которых мне был в ту пору недоступен, переводить "калькой". Некоторые места в книге оказались настолько сложны для понимания, что ни я, ни мой редактор не рискнули взять на себя ответственность за их перевод и предпочли вообще исключить их из текста, в связи с чем книга вышла со значительными сокращениями.

По прошествии семи лет после первого издания книги, когда в 2002 году в Москве на базе Московского буддийского центра ламы Цонкапы возникло издательство "Цонкапа", мы решили переиздать "Гарвардские лекции" в книжном варианте. За эти семь лет я прослушала много учений по буддийской философии от своего учителя Геше Джампа Тинлея, посланного в Россию в 1993 году в качестве духовного представителя Далай-ламы, и приобрела некоторый опыт в области буддийских переводов. Также мне довелось несколько раз устно переводить с английского на русский язык учения Его Святейшества Далай-ламы за рубежом, в таких странах как Германия и Индия. Взявшись за книгу, я увидела, что перевод семилетней давности является, мягко говоря, неудовлетворительным и местами даже искаженным. В результате на повторный перевод и редактуру книги ушел ровно год напряженной работы. За это время книга подверглась многочисленным редакторским правкам — как с моей стороны, так и со стороны других людей, участвовавших в работе над этим изданием. Перевод многих терминов вызвал ряд разногласий, для разрешения которых мне пришлось вступить в переписку с ведущим американским специалистом по тибетскому языку и буддийской философии, переводчиком и редактором "Гарвардских лекций" профессором Джеффри Хопкинсом. Разъяснения, которые он любезно дал относительно нюансов перевода ряда терминов, вы найдете в сносках на страницах этой книги.

Употребление некоторых терминов, таких как "самобытие", "бессамость", "самость", "концептуальное сознание", "ментальное сознание", "ментальный фактор" и др. вызвало возражения у литературного редактора книги, однако я сохранила их в переводе, так как, как мне кажется, они точнее отражают смысл оригинальных понятий. Если, несмотря на весь объем проделанной работы, в книге обнаружатся те или иные ошибки или несоответствия, ответственность за них лежит целиком на мне. Я надеюсь, впрочем, что читатели будут снисходительны, т.к. в "Гарвардских лекциях" в сжатой форме представлен весь буддийский путь к просветлению, и здесь впервые на русском языке приведены многие из многочисленных классификаций понятий, характерных для буддийской философии и логики.

Мне хотелось бы выразить огромную благодарность всем моим тибетским учителям, давшим мне необходимые знания для перевода этого выдающегося труда на русский язык; профессору Джеффри Хопкинсу, разъяснившему спорные моменты перевода терминологии; Татьяне Науменко, представителю издательства "Сноу лайон" в России, за прекрасную

литературную правку текста книги и многочисленные редакторские замечания; Аркадию Щербакову за ряд ценных редакторских предложений; Татьяне Игнатовой за корректуру книги; Сергею Хосу за работу над макетом и обложкой, а также Эдуарду Сидорову из Новосибирска, без финансовой поддержки которого публикация этой книги была бы невозможна.

Пусть в силу заслуг, созданных изданием этого замечательного путеводителя по миру буддийской философии и практики, в России процветает чистая Дхарма Будды, и все живые существа станут навеки счастливы!

*Майя Малыгина*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

В августе 1981 года Его Святейшество Далай-лама XIV Тензин Гьяцо прочел ряд лекций в Гарвардском университете при содействии Американского института изучения буддизма (АИИБ) и Центра изучения мировых религий. Организованные профессором Робертом Турманом, президентом АИИБ, лекции Далай-ламы, которые прошли в Эмерсон-Холле Гарвард-Ярда, являются великолепным примером углубленного введения в теорию и практику буддизма.

Эти лекции, каждая из которых длилась около двух часов, проводились утром и днем в течение пяти дней. Взяв за основу Четыре Благородные Истины, Далай-лама обрисовал ситуацию существ, заключенных в круговороте страдания — следствии неблагих действий, которые, в свою очередь, берут начало в глубинном непонимании природы живых существ и мира в целом. Объяснив, что коренной причиной страдания является неведение, он подробно описал выход из этой ситуации. Для этого нужно поставить цель избавиться от безудержного потакания своим нездоровым наклонностям, понять, что и другие находятся в столь же бедственном положении, и таким образом зародить в себе сострадание ко всем живым существам. Особое внимание Его Святейшество уделил развитию мудрости, способной проникнуть сквозь завесу ложной видимости явлений и постичь их истинную природу, не омраченную ложными умопостроениями.

После первой лекции, прочитанной утром в понедельник, Далай-лама перед каждой из последующих отвечал на вопросы слушателей. Эти вопросы затрагивали такие темы, как соотношение между наукой и религией, природа и уровни сознания, личность и буддийское воззрение о бессамостности, двойственность и недвойственность, различие между низкой самооценкой и отсутствием независимого "я", методы борьбы с депрессией, виды радужного тела, омраченная и неомраченная привязанность, положение женщин в буддизме, противоречие между эволюцией и буддийской теорией вырождения, использование секса на пути тантры, как избежать привязанности к ежедневной духовной практике и поддерживать равновесие между альтруистической деятельностью и внутренним развитием. Отвечая, Далай-лама затронул целый спектр тем, которые на протяжении уже нескольких десятилетий волнуют даже тех, чей интерес к буддизму носит весьма поверхностный характер. Его ответы, в которых серьезность оттенялась прекрасным чувством юмора, продемонстрировали всю глубину его познаний в этих важнейших вопросах.

Лекции, переведенные с тибетского языка и изданные в виде книги, содержат практические сведения о буддийском видении человеческой жизни, а также вдохновляющие наставления о том, как воспитать в себе любовь и сострадание. Выступления Далай-ламы — яркое свидетельство его мощного интеллекта и способности выразительно и доходчиво излагать свои мысли в сочетании с характерным для него деятельным состраданием. Его речь идет от сердца и исполнена мудрости, почерпнутой из буддийской традиции, которая достигла высочайшего уровня развития в регионе распространения тибетской культуры. Этот

обширный регион Центральной Азии включает калмыцкие степи в Приволжье (на территории Европы), Внутреннюю и Внешнюю Монголию, Бурятию, Ладакх, Бутан, Сикким, большую часть Непала и всю современную провинцию Цинхай, а также (частично) провинции Ганьсу, Юньнань и Сычуань, входившие в Тибет вплоть до завоевания его Китаем в пятидесятых годах нашего столетия.

Здесь тибетский язык был языком молитв и философских учений, и вплоть до коммунистического вторжения крупные монастыри Тибета принимали учеников из всех вышеупомянутых областей. В тяжелейший период разлуки с родиной Далай-лама говорит от имени многовековой традиции буддийского учения, выражая огромный опыт практического осуществления буддийских принципов и методов. С особой проникновенностью он говорит о ценности врагов и насущной потребности в сострадании, терпении и терпимости. В каждой новой лекции все отчетливее проступает образ Далай-ламы — борца за мир на личном, семейном, местном, национальном и международном уровнях; духовного лидера человечества, который предлагает людям пути активной деятельности, ведущей к установлению мира.

Я был переводчиком на лекциях Далай-ламы и, составляя эту книгу, перевел их заново, пытаясь воссоздать подробности и оттенки оригинального текста, в спешке упущенные при устном переводе. Мне хотелось бы поблагодарить Кензура Еше Туптена, бывшего настоятеля монастырской школы в Тибете, которая ныне вновь открылась на юге Индии, за установление источников многих цитат, а также доктора Элизабет С. Нэппер, исполнительного директора Института изучения Тибета, за многочисленные редакторские правки. Большое спасибо и Гарету Спархэму, который взял на себя труд прочесть всю рукопись и дал мне много полезных советов.

*Джеффри Хопкинс,*  
Университет штата Вирджиния

# 1. Понедельник. Утренняя лекция

## АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В БУДДИЗМЕ

Я очень счастлив, что мне предоставлена возможность выступить в этом прославленном университете с лекциями о буддизме и, в особенности, о буддийской философии. Для меня это большая честь. Я буду говорить о буддизме, взяв за основу такую обширную тему, как Четыре Благородные Истины, изъясняясь, насколько смогу, на своем ломаном английском языке. В затруднительных случаях я буду обращаться к помощи своего переводчика.

Основной темой моих лекций будут буддийские философские школы и воззрения, которые они выражают. Из них я рассмотрю главным образом школы *Мадхьямика*<sup>1</sup> и *Читтаматра*<sup>2</sup>. Попытаюсь я объяснить вам учения всех существующих школ, в них запутались бы не только вы, но скорее всего и я сам!

Основателем буддийского учения в нашу эпоху был Гаутама Будда, принадлежавший к индийскому роду Шакья. Рассказывая о жизни Будды, мы обычно делим ее на три этапа: в начале жизненного пути — порождение *бодхиचितты*, или стремления достичь просветления ради блага всех живых существ, в середине — накопление заслуг и мудрости, и в конце — достижение просветления и поворот Колеса Дхармы. Жизнеописание Будды Шакьямуни излагают таким образом потому, что в буддизме не существует учителя, который был бы просветленным изначально, напротив, просветление является кульминацией развития человека.

Четыре философские школы, существующие в буддизме, по-разному объясняют пути порождения бодхиचितты, способы накопления заслуг и мудрости и методы достижения просветления. Однако в целом считается, что изначально у Шакьямуни родилось стремление к достижению состояния будды исключительно ради того, чтобы принести благо живым существам; при этом благо других было его основным намерением, а собственное просветление — лишь средством к достижению этой цели. Затем в течение трех неисчислимых кальп он накапливал собрание заслуг и мудрости, в результате чего достиг полного и совершенного просветления. Поскольку жизнеописание Шакьямуни часто встречается в буддийской литературе, нет необходимости пересказывать его здесь.

Я нахожу чрезвычайно важным тот факт, что жизни Будды, Иисуса Христа и других учителей прошлого были отмечены простотой и самоотверженным служением другим. Все эти учителя являют собой величайший пример добровольного избрания стези страдания — без малейшего помысла о предстоявших им трудностях — с целью достижения блага других существ. Несмотря на то что, к примеру, Будда родился в богатой семье, он пожертвовал всеми мирскими благами, предпочтя полную лишений жизнь отшельника. Лишь после этого он смог достичь полного просветления. Мы как последователи этих вероучений не должны забывать об этом существенном сходстве.

В течение нескольких недель после того, как Шакьямуни стал Буддой в местечке Бодхгая, он воздерживался от проповедей, от поворота Колеса Дхармы. Просветления он достиг на пятнадцатый день четвертого месяца (индо-тибетского календаря), а заговорил о своем учении лишь на четвертый день шестого месяца. В этот день, кстати он наступит завтра, — мы с вами на день опередили Будду! — Шакьямуни впервые повернул Колесо Дхармы в Варанаси, начав с проповеди Четырех Благородных Истин, в основном предназначавшейся для пяти аскетов, его первых учеников. Но перед тем как мы начнем рассматривать учение о Четырех Благородных Истинах, давайте ознакомимся с базовой для буддизма темой о Трех Прибежищах.

## ПРИБЕЖИЩЕ

Что за прибежище предлагает нам буддизм? Чем отличаются буддисты от небуддистов? С точки зрения прибежища буддистом является тот, кто принимает Будду, его учение (Дхарму) и духовную общину (Сангху) как свое конечное Прибежище. С философской точки зрения буддистом является тот, кто признает четыре принципа (о них позже), подтверждающих, что учение является буддийским. Относительно трех объектов Прибежища, называемых также Тремя Драгоценностями<sup>3</sup>, принято говорить, что Будда учил тому, как обрести Прибежище, но что истинным Прибежищем является Дхарма, или Учение. Сам Будда сказал: «Я учу пути к освобождению. Само же освобождение зависит от вас»<sup>4</sup>. И еще: «Будьте наставниками сами себе». Сангха — это последователи Будды, которые помогают нам обрести Прибежище.

**Будда.** Кем является будда с точки зрения высших философских учений буддизма? Каждый из нас изначально имеет всё необходимое для того, чтобы стать буддой. Это наши неотъемлемые составляющие — сущностные элементы тела, речи и ума, благодаря которым мы способны обрести совершенные тело, речь и ум будды, то есть достичь вершины духовного пути. В совершенном уме будды различают два фактора: это фактор знания и таковость, или конечная форма существования этого ума. Их называют *Джнянадхармакайя*<sup>5</sup> и *Свабхавикакайя*<sup>6</sup>, а вкуче о них принято говорить как о *Дхармакае*<sup>7</sup>.

В единой сущности *Свабхавикакайя* различают два его вида: конечную реальность<sup>8</sup>, в которой исчезают омрачения, или клеши\*, и фактор освобождения от этих клеш силой противоядий. Эти два фактора, а именно фактор природной чистоты и (фактор очищенности от временных омрачений, есть два аспекта *Свабхавикакайя*.

**Дхарма.** Рассмотрим теперь само учение, одну из Трех Драгоценностей, составляющих буддийское Прибежище. Драгоценность Дхармы двояка и делится на *Истину пресечения* и *Истину пути*.

---

\* Клеши (санскр. *клеша*.) — омрачающие эмоции или состояния ума, приводящие к страданию. *Здесь и далее — прим. пер.*

Истина пресечения — это подлинное Прибежище: будучи состоянием отделенности от страданий и их причин, оно защищает нас от нежелательного. Истина пути — это средство, позволяющее непосредственно достичь такого состояния. Вот почему Истина пресечения и Истина пути — это подлинное Прибежище. В последующих лекциях мы подробнее остановимся на той конечной реальности, в которой исчезают клеши.

Дхарма делится на устные объяснения и средства практического осуществления, причем к последним относятся Истина пресечения и Истина пути. Это и есть практическое осуществление Учения. К Истине пути относятся прежде всего те методы, которые позволяют одержать реальную победу над омрачениями. Это главным образом развитие мудрости, но также и развитие сосредоточения — основа мудрости, и развитие нравственности — основа сосредоточения. Эти три вида обучения — нравственности, сосредоточению и мудрости — составляют практическую Дхарму, а тексты, посвященные этим трем видам обучения, составляют устную Дхарму, то есть способ выражения этих тем, и объединены в три собрания — философско-эпистемологический раздел Учения (*Абхидхарма*)<sup>9</sup>, свод наставлений (*Сутранта*)<sup>10</sup> и свод дисциплинарных правил (*Виная*)<sup>11</sup>.

В «Украшении сутр Махаяны» Майтрейи<sup>12</sup> сказано: «Есть либо два, либо три свода текстов». Таким образом, собрания текстов — это либо три вышеупомянутых собрания, либо два,

одно из которых относится к Колесницам шраваков и пратьекабудд, другое — к Колеснице бодхисаттв.

**Сангха.** Драгоценность духовной общины, или Сангхи, складывается из бодхисаттв, шраваков и пратьекабудд, которые достигли как минимум уровня пути видения, где пустота постигается напрямую. Благодаря этому постижению их называют высшими существами (*арья*)<sup>13</sup>. Арья бодхисаттвы — это те, кто находится на одном из десяти уровней, или *бхуми*<sup>14</sup>. Для уровней практического достижения есть множество классификаций. В одной из них пути накопления и подготовки выделены в дополнительную категорию, носящую название «уровни практики, достигаемые с помощью веры»<sup>15</sup>; в другой, если даже взять только уровни арьев, десятый бхуми подразделяется дальше, и т.д. Таким образом, есть классификации, состоящие из одиннадцати, тринадцати или пятнадцати уровней. В Тантре также существует немало способов классификации уровней практики. В то же время, учитывая то, что у практиков высокого уровня духовный прогресс происходит исключительно быстро благодаря использованию необычных тантрических методов работы с *умом ясного света*, некоторые ученые утверждают, что нумеровать пути и уровни неверно, особенно когда дело касается тех, кто достиг осуществления *Махамудры*<sup>16</sup>. Это объясняют тем, что было бы ошибкой применять для этого крайне быстрого способа продвижения, характерного для пути Мантры, критерии, относящиеся к постепенным путям.

Различают восемь уровней, относящихся к путям шраваков и пратьекабудд<sup>17</sup>. Их удобнее объяснить, взяв за основу четыре плода практики:

1. Вступивший в поток<sup>18</sup> — тот, кто постиг истину напрямую.
2. Однажды возвращающийся<sup>19</sup> — тот, кто отринул первые шесть видов *клеш*, относящихся к миру желаний.
3. Никогда не возвращающийся<sup>20</sup> — тот, кто отринул все девять видов клеш, относящихся к миру желаний.
4. Победоносный (*архат*)<sup>21</sup> тот, кто отринул все из восьмидесяти одного вида клеш, относящихся ко всем трем мирам — миру желаний, миру форм и миру без форм.

Таким образом, есть много классификаций Сангхи, которая помогает практикующему обрести Прибежище.

Итак, есть Три Прибежища — Будда, Дхарма и Сангха. Однако в Тибете говорят, что объектов Прибежища четыре — Лама, Будда, Дхарма и Сангха. Как-то раз одна женщина из Германии, интересующаяся буддизмом, спросила меня с явным удивлением: «С какой стати лама считается выше самого Будды? Для меня это неприемлемо. Что это значит?» Я ответил, что она права, потому что на самом деле у буддистов может быть только три Прибежища — Будда, Дхарма и Сангха. Но причина, по которой лама, или гуру, уделяется особое внимание, состоит в том, что лама — своего рода посланник Будды, тот, кто в данный момент наставляет нас на пути. Более того, полностью компетентный лама равноценен Будде. Поэтому, хотя лама неслучайно занимает особое место, в действительности все ламы и гуру входят в число будд или в Сангху, и объектов Прибежища все-таки три, а не четыре. Что же касается лам, не обладающих достаточными знаниями, то это совсем другой вопрос.

## ЧЕТЫРЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ ПРИНЦИПА

Как я уже говорил, с философской точки зрения принадлежность человека к буддизму определяется тем, принимает ли он *четыре печати*, или четыре принципа, удостоверяющих, что данная система учения истинно буддийская. Вот эти четыре принципа:



1. Всё составное непостоянно.
2. Все загрязненные объекты есть страдание.
3. Все явления пусты и не имеют самости.
4. Нирвана есть покой.

Здесь, однако, существует одна сложность, поскольку в *Ватсипутрии*,<sup>22</sup> подшколе *Вайбхашики*, утверждается существование некоего невыразимого «я», а посему нет единого мнения о том, являются ли последователи этой школы по своим взглядам буддистами.

## ДВА УРОВНЯ ИСТОРИИ БУДДИЗМА

«Сутра, распутывающая мысль»<sup>\*23</sup>, относящаяся к сутрам Великой Колесницы, или Махаяны, гласит, что Будда трижды повернул Колесо Дхармы. Во время первого поворота он давал учение о Четырех Благородных Истинах, во время второго — об отсутствии у явлений собственной природы, во время третьего поворота — о правильном различении. Во время первого поворота Колеса Дхармы Будда изрек, что почти все явления существуют в силу собственных свойств. Затем, во время второго поворота, он объявил, что все явления *бессамостны*, то есть не имеют собственной сущности. Наконец, повернув Колесо Дхармы в третий раз, он разграничил явления и сказал, что номинально существующие феномены<sup>24</sup> не установлены в силу собственных свойств<sup>25</sup>, в то время как полностью установленные феномены<sup>26</sup> — пустота, как и феномены, зависящие от другого<sup>27</sup>, установлены в силу собственных свойств<sup>28</sup>.

---

\* Санскр. *Сандхинирмочанасутра*. Здесь и далее — перевод с английского варианта, используемого Дж. Хопкинсом: *Sutra Untravelling the Thought*.

Историки спорят по поводу того, является ли Махаяна в целом Словом Будды и, в частности, относится ли к Слову Будды Колесница Тайной Мантры\*. Давайте поговорим об этом с буддийской точки зрения. Для шраваков Будда излагал свои учения в популярной форме; среди плодов пути, упомянутых в текстах шраваков, различают три уровня просветления — шраваков, пратьекабудд и будд, и посему даже в текстах шраваков говорится о пути бодхисаттв, ведущем к просветлению будды, а не только о путях шраваков и пратьекабудд. Я не употребляю термины «Малая Колесница» и «Великая Колесница», поскольку подобная терминология многое усложняет; мне кажется, что уместнее было бы говорить о Колеснице шраваков и Колеснице бодхисаттв. Дело в том, что термин «Малая Колесница», или *Хинаяна*, вовсе не означает нечто второстепенное и потому достойное пренебрежения. В Мантраяне представление о том, что посредством Колесницы шраваков невозможно преодолеть препятствия на пути к освобождению и вырваться из *сансары* — круговорота бытия, считается грубым нарушением тантрических обетов. Посему подчеркивается, что Колесница шраваков достойна глубокого уважения и не должна считаться второстепенной. К тому же с точки зрения практики следует применять все практики всех колесниц, за очень немногими исключениями. Отсюда вытекает, что деление на большую и меньшую колесницы обусловлено большей и меньшей силой мотивации. Соответственно, следствием становятся большее или меньшее обучение и, наконец, большие или меньшие плоды пути. Но при всём при том из-за путаницы, которая возникает при употреблении терминов «Великая Колесница» и «Малая Колесница», я предпочитаю термины «Колесница шраваков» и «Колесница бодхисаттв». На некоторых буддийских конференциях уже была высказана просьба не употреблять более первые два термина.

---

\* Также *мантраяна* или *ваджраяна*.

В текстах самой Колесницы шраваков описаны три вида плодов пути: просветление шравака, просветление пратьекабудды и просветление бодхисаттвы, который становится буддой. Итак, даже в писаниях шраваков повествуется о бодхисаттвах, которые стремятся достичь состояния будды, накапливая заслуги и мудрость в течение трех неисчислимых кальп. Тем не менее в этих текстах не дается четкого представления о том, как вступить на путь бодхисаттвы, в них говорится лишь о пути тридцати семи факторов просветления.

Как говорит Нагарджуна в своем «Драгоценном венце»<sup>29</sup>, если, всего лишь развивая в медитации тридцать семь факторов просветления, практикующий тем не менее достигнет непревзойденного просветления, превышающего просветление шравака или пратьекабудды, это будет случай «беспричинного результата». Таким образом, священные тексты шраваков, в которых также говорится о достижении состояния будды, косвенно указывают на то, что есть отдельный способ вступления на путь бодхисаттвы. То есть даже при изучении писаний шраваков создается впечатление, что Будда объяснял Колесницу бодхисаттв избранным ученикам, обладающим чистой кармой, среди которых были и люди, и боги.

Однако не все учения и деяния Будды получили широкую известность. Например, во время второго поворота Колеса Дхармы Будда проповедовал Сутры Праджняпарамиты (Совершенства мудрости) на Пике Коршуна\*, и в этих Сутрах отмечено, что на той проповеди присутствовало великое множество учеников — людей, богов, полубогов-асуров и т.д. Однако, если подняться на сохранившийся до наших дней Пик Коршуна, станет очевидным, что на крошечном холмике, носящем это название, может поместиться не более десяти-пятнадцати человек. Всё дело в том, что ученикам с чистой кармой место проповеди виделось гораздо более обширным: такое восприятие характерно для тех, кто обладает более чистым видением.

---

\* Санскр.: *Гридракута*

Поскольку существовало много разногласий относительно того, является ли Махаяна Словом Будды, Майтрея в своем «Украшении сутр Махаяны»<sup>30</sup>, равно как и Нагарджуна в «Драгоценном венце»<sup>31</sup>, Бхававивека в «Пламени рассуждения»<sup>32</sup> и Шантидева во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы»<sup>33</sup>, утверждает, что это учение было изречено самим Буддой. Однако в общеизвестных исторических документах нет четкого указания на то, действительно ли тексты Махаяны проповедовал Будда. Так я оцениваю эту ситуацию.

Более того, проповедь Тайной Мантры, как правило, не была публичной: это учение открывалось лишь отдельным выдающимся ученикам, чей поток ума созрел до этого уровня. Есть также случаи передачи тантрических учений, когда центральная фигура мандалы — Будда — являлся в видениях исключительно одаренным практикам благодаря их особой карме и заслугам. Таким образом, эти учения могли быть переданы как при жизни Будды Шакьямуни, так и после его ухода. Как бы то ни было, эти события не вошли в обычные исторические летописи.

## НЕОБХОДИМОСТЬ АНАЛИЗА

Применительно к учению высшие философские школы — Читтаматра и Мадхьямика — разработали систему различий между тем, что является определенным, бесспорным<sup>34</sup>, и тем, что нуждается в толковании<sup>35</sup>. Это означает следующее: даже если то или иное учение изложено в священных текстах Будды, необходимо установить, можно ли нанести ему ущерб логическими рассуждениями. Если такое возможно, то не следует воспринимать данную часть текста буквально, и в этом случае требуется интерпретация.

Все четыре философские школы — Вайбхашика<sup>36</sup>, Саутрантрика<sup>37</sup>, Читтаматра<sup>38</sup> и Мадхьямика<sup>39</sup> — цитируют Слово Будды в качестве первоисточника своих постулатов и применяют разные критерии, желая установить, что определёнno, а что требует толкования. Следовательно, поскольку для подтверждения тех или иных воззрений все школы цитируют коренные тексты, то, просто опираясь на писания, невозможно понять, какие из учений являются окончательной мыслью Будды, а какие он изрек лишь с определенной целью. В связи с этим сам Будда сказал<sup>40</sup>:

Как [проверяя] золото,  
Его плавят, режут и трут,  
Так и монахи и пандиты должны принять мои слова  
Не из почтения [ко мне],  
Но после тщательного анализа.

Поэтому говорят: если человек принимает положение, противоречащее логике, то его нельзя считать ни компетентным, ни авторитетным в данной области<sup>41</sup>. Следовательно, именно *логическое рассуждение* признано основным методом, позволяющим различить, что является определенным, а что требует толкования.

Как именно следует проводить анализ? Для этого Будда установил принцип *четырех опор*:

1. Не опирайтесь на личность, опирайтесь на учение.
2. В учении же не опирайтесь на слова, опирайтесь на их смысл.
3. Что же касается смысла, опирайтесь не на истолкованный смысл, а на точный.
4. Что же касается точного смысла, опирайтесь не на [обычное] сознание\*, а на высшую мудрость\*\*.

\*

Санскр.

виджняна.

\*\* Санскр. джняна.

Чтобы определить, является ли то или иное учение неоспоримым с точки зрения смысла, его нужно анализировать, памятуя о принципе четырех опор.

Очень важно уметь отличать мысль говорящего от мысли, заключенной в тексте. Так, школа *Прасангики* считает, что за словами священных текстов стоит мысль самого Будды, в то время как некоторые другие, низшие по уровню школы трактуют их как свод наставлений, высказанных в определенное время с определенной целью. При изучении буддизма следует учитывать многообразие его систем, имеющих отличные друг от друга воззрения, иначе, если вы прочтете одну страницу, заучите ее наизусть и усвоите лишь ее смысл, то следующая страница непременно собьет вас с толку!

Шесть Украшений мира и два Высших существа, изображения которых висят у меня за спиной, — это люди, которые так глубоко анализировали священные тексты, что их труды действительно способны открыть нам глаза. Попробую рассказать о них вкратце. Первые два святых наставника — Нагарджуна и Арьядева — посвятили основные свои труды философии пустоты, опираясь на школу Мадхьямики, то есть на высшую философскую школу буддизма. Следующая пара — это Асанга и Васубандху; их работы больше связаны с нравственно-этическими проблемами и методологией, нежели с теорией. В теоретических вопросах они в основном были приверженцами школы Читтаматра. Так как мы, тибетцы, в большинстве своем следуем философии Мадхьямики, в этом отношении мы встаем на сторону Нагарджуны и Арьядевы и критикуем Асангу и Васубандху!

Следующие двое — великие учителя буддийской логики Дигнага и Дхармакирти. Вся буддийская логика основана на трудах Дигнаги, дополненных и расширенных Дхармакирти. Без вклада этих великих людей логика буддизма не была бы столь отточенной. Два Высших

существа — это Гунапрабха и Шакьяпрабха, которые писали главным образом о дисциплине — как себя вести, как стать монахом или монахиней, каким должен быть образ жизни тех, кто принял монашество. Шесть Украшений мира и два Высших существа — это истинные ученые древности.

## ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Перейдем к Четырем Благородным Истинам — нашей основной теме. Четыре Благородные Истины включают в себя два объяснения причинно-следственной взаимосвязи, одно для загрязненных явлений, а другое — для чистых.

Почему эти два вида причинно-следственной связи так важны? Их объяснение необходимо потому, что все мы хотим быть счастливыми, а страдать не хотим. Необходимость объяснения причин и следствий чистых явлений обусловлена нашим желанием быть счастливыми, а необходимость объяснения причин и следствий загрязненных явлений обусловлена нашим нежеланием страдать.

Эти две причинно-следственные группы могут быть рассмотрены либо с точки зрения их фактической временной последовательности, либо с точки зрения процесса их постижения. И акцент здесь делается, соответственно, на объективные и субъективные факторы. Например, Майтрея в четвертой главе своего труда «Украшение ясного постижения»<sup>42</sup> излагает Четыре Благородные Истины в их временной последовательности:

Согласно порядку следования причины и пути,  
Страдания и пресечения...

«Причина» и «путь» — это две причины: *Истина источника* и *Истина пути*, а «страдание» и «пресечение» — два следствия: *Истина страдания* и *Истина пресечения*. Это описание фактической временной последовательности дано с объективной точки зрения, где вторая и четвертая истины предшествуют первой и третьей и, соответственно, причины предшествуют следствиям. Затем в своем труде «Высшая Тантра»<sup>43</sup> Майтрея излагает Четыре Истины в субъективном порядке их постижения:

Болезнь следует признать; причины же болезни — отринуть.  
Состояния блаженства следует достичь, а лекарство — принять.  
Точно так же страдание, причину, пресечение оных и путь  
Должно признать, отринуть, познать и осуществить.

Здесь в первую очередь упомянуто страдание, затем причины страдания, затем его пресечение, а уже после этого — путь к пресечению. Таким образом, этот процесс рассматривается с точки зрения практического осуществления Четырех Истин.

Вышеупомянутую последовательность можно прояснить на простом примере. Страдание подобно болезни. Никто не хочет болеть, но, чтобы сделать попытку исцелиться, сначала необходимо признать, что вы больны. Если вы считаете болезнь счастьем, у вас не будет ни малейшего желания от нее избавиться. Итак, сначала нужно признать наличие болезни.

Осознав, что больны, и не желая страдать, вы постараетесь найти истинную причину заболевания. Поэтому вторая из Четырех Истин — Истина источника страдания. Даже если вы признаете страдание и хотите от него избавиться, его корни, причины вам пока еще неизвестны, и у вас нет уверенности в том, что исцеление возможно. Однако, определив истинную причину недуга, вы уверенно скажете: «Я могу исцелиться». Это подводит нас к Истине пресечения, или третьей Благородной Истине. Только установив истинную причину

страдания, вы сможете с уверенностью подумать: «Теперь я сумею прекратить страдание, излечиться от болезни».

Когда вы поймете, что жизнь в круговороте бытия по своей природе является страданием, узнаете его причины, а также поймете, что страдание можно прекратить, у вас появятся желание исследовать путь, ведущий за пределы страдания, и стремление вступить на этот путь. Увидев, что болезнь излечима, вы приметесь искать лекарство и, даже если потребуются операция, решитесь на временные трудности, чтобы в результате обрести счастье. Для достижения большего блага вы пожертвуете меньшим. Это заложено в нашем естестве, это закон природы.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ПОДРОБНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Есть шестнадцать аспектов Четырех Благородных Истин: по четыре для каждой из них. Почему эта тема рассматривается столь подробно? С точки зрения буддизма страдание коренится в неведении, а избавление от неведения приносит аналитическая мудрость. Существуют шесть способов исследования объектов путем анализа, цель которых — окончательно искоренить страдание. Первый — исследование смысла слов, что подразумевает скрупулезное исследование значения каждого слова. Второй — исследование сути явлений, чтобы определить, внутренние они или внешние. Третий — исследование свойств явлений, как индивидуальных, частных, так и общих. Четвертый — исследование категорий явлений с точки зрения их благоприятных и неблагоприятных качеств. Пятый — исследование времени: ведь происходящие в явлениях изменения зависят от времени. Шестой — исследование логических рассуждений, которые подразделяются на четыре вида:

1. Рассуждение о зависимости: результаты зависят от причин.
2. Рассуждение о выполнении функции: например, огонь выполняет функцию горения, а вода — увлажнения.
3. Рассуждение о природе: каждое явление обладает собственной природой, например огонь обладает природой жара, а вода — природой влаги.
4. Рассуждение о достоверном определении: оно не должно противоречить непосредственному восприятию и умозаключению.

Достоверное познание бывает двух типов: прямое восприятие и умозаключение. Причем последнее, в свою очередь, делится на три вида: умозаключение, основанное на силе факта, умозаключение, основанное на уже известном, и умозаключение, основанное на вере в священные тексты или правдоподобию.

Основой для умозаключения является логический признак. Важность логических признаков, или рассуждений, определяется тем, что в зависимости от правильного, безошибочного признака в результате умозаключения выводится некий объект, который, как правило, недоступен для прямого восприятия. Учителя логики — Дигнага, Дхармакирти и другие — дали очень подробное описание различных видов рассуждений.

Верный признак, или логическое рассуждение, имеет три свойства. Вкратце это означает, что 1) признак является неотъемлемой частью субъекта, т.е. объекта вывода, 2) устанавливается прямое проникновение\*, 3) устанавливается обратное проникновение\*\*<sup>44</sup>. Такие верные признаки рассматриваются под различными углами зрения. Если говорить об их сущности, то верные признаки бывают трех видов: причинные признаки, на основании которых можно логически вывести существование их причин; аналитические признаки (в них содержится сущность познаваемого объекта, как в случае доказательства, что нечто является деревом, поскольку оно является дубом)\*\*\*; и признаки невосприятия (как в случае

доказательства отсутствия некоего феномена\*\*\*\* на основании его невосприятия, несмотря на наличие всех условий восприятия).

\* То есть имеется прямая связь признака с соответствующим логическим следствием.

\*\* То есть имеется и обратная связь признака с логическим следствием.

\*\*\* Названия первых двух видов признаков соответствуют терминологии Ф. И. Щербатского; см. Теория познания и логика по учению позднейших буддистов. Изд-во «Аста-Пресс LTD»), Санкт-Петербург, 1995 г. Часть I, с. 154–157.

\*\*\*\* Феномен (санскр. *дхарма*) — в буддийской философии всё существующее или всё познаваемое. Синонимы ф.: существующее, объект, объект познания, явление. Таким образом, всё существующее есть феномен (дхарма), и санскритский термин «дхарма» переводится как «феномен», поскольку все дхармы — объекты познания и могут являться уму, даже постоянные феномены, такие как пустота и пространство. В философии буддизма не выделяется категория нуменов, отдельных от феноменов, поскольку ничто не имеет независимого бытия. В то же время термин «нумен» в принципе может быть использован в отношении понятий, указывающих на природу феноменов, таких как *дхармата*, если при этом сделать оговорку, что все нумены — феномены. См. Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness*. Wisdom Publications, Boston, 1996. p. 214–215.

При классификации верных признаков с точки зрения доказываемого качества различают два их вида: признаки, устанавливающие утверждение, и признаки, доказывающие отрицание. Далее, применительно к стороне, которой адресовано доказательство, различают верные признаки для себя, когда с помощью логических доводов доказывают что-либо самому себе, и верные признаки для других, когда доказывают что-либо другому лицу. Затем, с точки зрения способа доказательства, различают пять видов:

1. Признаки, доказывающие понятия — то есть вам уже известно значение доказываемого, но необходимо его название.
2. Признаки, доказывающие значения.
3. Признаки, доказывающие только понятия.
4. Признаки, доказывающие только значения.
5. Признаки, доказывающие как понятия, так и значения.

Все вышеупомянутые признаки входят в первую категорию признаков, классифицируемых с точки зрения их сущности, то есть причинных признаков, аналитических признаков и признаков невосприятия. В зависимости от времени, ситуации и личности оппонента, которому приводится логический довод, используют причинный признак, аналитический признак, либо признак невосприятия.

Каждый из трех видов признаков, классифицируемых с точки зрения их сущности, в свою очередь, делится на множество подвидов. Так, различают пять видов причинных признаков: 1) доказывающие собственно причину; 2) доказывающие предшествующую причину; 3) доказывающие общую причину; 4) доказывающие частную причину; 5) верный причинный признак, посредством которого выводится умозаключение о качествах причины. Признаки невосприятия делятся на верные признаки невосприятия невидимого и верные признаки невосприятия того, что должно быть видимым в случае его наличия. Последние опять же делятся на одиннадцать видов, а по классификации некоторых ученых — даже на двадцать пять, среди которых, к примеру, невосприятие родственного объекта, невосприятие причины или восприятие несовместимого объекта.

Последним из шести способов исследования является исследование логических рассуждений, которые, как говорилось выше, делятся на четыре вида. Создается впечатление, что научные исследования полагаются главным образом на три из них: рассуждение о природе, при котором исследуется основной характер объекта; рассуждение о выполнении функции, при котором исследуются функции, выполняемые объектом в

зависимости от присущей ему природы; и рассуждение о зависимости, при котором исследуются факторы, от которых зависит объект. По-видимому, это главные методы научных исследований. Таким образом, похоже, что эти шесть видов исследования полностью охватывают все области как научного, так и духовного поиска.

Я думаю, что исследования и прогресс в науке должны сочетаться с исследованиями и прогрессом в духовной области, поскольку объекты познания у них сходные. Но если в науке для исследований используются инструменты, то в духовной сфере — внутренние переживания и медитация. Необходимо провести четкую границу между тем, что до сих пор не обнаружено наукой, и тем, что наука считает несуществующим. То, что наука считает несуществующим, буддист обязательно должен признать несуществующим, но то, что наука просто не сумела обнаружить, — это совершенно другое дело. Очевидно, что в мире существует огромное количество загадок. Сфера человеческого восприятия достаточно обширна, однако мы не можем утверждать, будто, кроме того, что мы воспринимаем пятью органами чувств, ничего не существует. Сегодня нашему чувственному восприятию доступно то, что не могли воспринимать наши предки. Таким образом, даже среди материальных объектов, обладающих формой, цветом и прочими свойствами, то есть тех, которые мы можем воспринимать пятью органами чувств, существует много такого, чего мы не понимаем сейчас, но обязательно поймем в будущем.

Что касается других областей, например сознания как такового, то живые существа, в том числе и люди, ощущают присутствие в себе сознания на протяжении многих столетий. Тем не менее мы по-прежнему не знаем точно, что оно собой представляет, не понимаем, как оно функционирует, не до конца понимаем его природу. Такие вещи не имеют формы, объема, цвета и поэтому относятся к категории явлений, которые невозможно понять с помощью методов, используемых при исследовании внешних феноменов.

## **2. Понедельник. Дневная лекция КРУГОВОРОТ БЫТИЯ**

### **ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

**Вопрос:** Считаете ли вы, что во имя спасения человечества мы, жители Запада, должны научиться объединять пути духовных и научных исследований?

**Ответ:** Если мы сосредоточимся лишь на научном прогрессе, не заботясь о своем духовном развитии, если мы утратим человеческие ценности, это будет чревато опасностью. Ведь, в конце концов, сам по себе научный прогресс направлен на благо человечества. Если наука в своем развитии пойдет по ложному пути и принесет людям новые страдания и трагедии, это будет большим несчастьем. Я убежден, что материальный прогресс должен идти параллельно с развитием сознания.

**Вопрос:** Приведите, пожалуйста, примеры явлений, неизвестных науке.

**Ответ:** Сознание как таковое. Как я уже говорил, наше сознание ежесекундно работает на множестве различных уровней, как низших, так и высших, тонких. Даже низшие уровни сознания определить довольно сложно, не говоря уже о более тонких.

**Вопрос:** Если ум — это не просто мозг или физическое явление, то почему мышление можно изменить и контролировать с помощью приема наркотиков или стимуляции мозга?

**Ответ:** Существует множество различных видов сознания, или ума. Некоторые из них тесно связаны с физическим уровнем. Например, наше нынешнее зрительное сознание зависит от физического органа — глаза. Следовательно, если этот орган поврежден, его сознание не может нормально функционировать, а если он удален — отсутствует и его сознание, кроме случаев пересадки органа. Еще в древних буддийских источниках есть упоминания о людях, которые жертвовали своими глазами или даже телами во спасение других. Бывает, что сердце — орган, сформировавшийся под действием кармы одного человека, — пересаживают другому человеку. Изначально сформировавшая это сердце карма принадлежала первому человеку; а потому, мне кажется, между этими двумя людьми должна существовать особая кармическая связь.

В любом случае определенные виды сознания тесно связаны с органами человеческого тела и клетками мозга. Эти виды сознания можно контролировать посредством хирургических операций на мозге или методами электронного воздействия. Однако более тонкие уровни ума гораздо меньше зависят от тела — на эти виды сознания сложнее воздействовать физическим путем. Мы еще вернемся к данной теме.

**Вопрос:** Возможно ли существование сознания у сознания?

**Ответ:** Некоторые школы утверждают, что есть виды самопознающего сознания. Например, школа Читтаматра использует наличие самопознающего сознания в качестве основного аргумента для доказательства того, что сознание существует истинно. Это пример сознания, которое познаёт само себя.

Однако во всех буддийских философских системах утверждается, что факт существования или несуществования чего бы то ни было может быть установлен только достоверным сознанием. Что же касается установления достоверности самого сознания, то только школа Мадхьямика Прасангика<sup>45</sup> оговаривает, что это зависит от объекта познания. В школе Читтаматра существование объекта познания определяется в зависимости от достоверного сознания, а существование этого достоверного сознания определяется в зависимости от самопознающего сознания. Таким образом, постулируются два вида сознания: сознание, направленное вовне, и сознание, направленное внутрь. Сознание, направленное внутрь, не принимает вид воспринимаемого объекта: будучи направлено только внутрь, оно имеет вид одного лишь воспринимающего сознания. Так объясняется сознание, познающее сознание.

Однако последователи школы Прасангика это отрицают. По их словам, нет обоснованных доказательств существования самопознающего сознания, есть лишь отдельные школы, упорно утверждающие, что оно существует. Прасангики не признают самопознающего сознания, да их учение и не нуждается в данном понятии, но при этом они всё же допускают, что одно сознание может познавать другое. Возьмем в качестве примера медитативную практику. В медитации мы в основном используем не внешние объекты, а внутренние — например, мысленный образ Будды, но иногда сосредоточиваемся и на уме как таковом. Хотя, строго говоря, это нельзя назвать самопознающим сознанием, можно сказать, что последующий момент сознания познаёт предыдущий момент или определенный аспект сознания познаёт сознание в целом. Таким образом, и в этом смысле сознание может познавать сознание.

**Вопрос:** Не могли бы вы еще раз перечислить четыре опоры?

**Ответ:** Первая опора — не опирайтесь на личность, опирайтесь на учение. Никому не следует верить на слово, даже если этот человек — знаменитость. Итак, первая опора означает, что необходимо исследовать, проверять слова того или иного человека.

Вторая — полагайтесь не на сами слова, а на их смысл. Это значит, что не следует поддаваться красоте или благозвучию слов. Если слова пусты и лишены благого



содержания, принимать их не следует, как бы красиво они ни звучали. И напротив, если кто-то излагает мысль без особых прикрас, но по сути она правильна, ее следует принять на вооружение.

Третья — что касается смысла, следует полагаться на точный смысл, а не на тот, что нуждается в толковании. Как я уже говорил, разные философские школы по-разному трактуют то, что условно и что является точным или определенным. Например, в школе Читтаматра считают так: то, что можно принять буквально, является определенным, а то, что нельзя, нуждается в истолковании. Метод такого истолкования — показать основу, то есть мысль Будды, несоответствия, мешающие буквальному пониманию, а также цель подобного учения. В школе Мадхьямика, в особенности в школе Мадхьямика Прасангика, существуют два способа, позволяющих отличить определенное от того, что требует истолкования: первый — с точки зрения выражаемого, а второй — с точки зрения средств выражения. Что касается выражаемого, то в данном случае конечная реальность — пустота — является определенной, в то время как все остальные объекты условны и требуют толкования, так как не являются конечным способом существования феноменов. Что касается средств выражения, то здесь определенными считаются тексты, излагающие воззрение о пустоте от самобытия, поскольку они говорят о конечном способе существования феноменов. А те тексты, которые описывают любые из множества различных категорий феноменов относительного мира (даже если эти тексты можно понимать буквально), нуждаются в толковании, чтобы определить конечный способ существования этих феноменов. Они требуют истолкования, поскольку выражаемые в них объекты условны, отличаются разнообразием и не конечны. С другой стороны, поскольку пустота от самобытия является конечной реальностью всех феноменов, то, сколько бы мы ни анализировали, никакого другого конечного способа их существования не удастся найти, а посему это определено, как и тексты, в которых об этом говорится.

Следовательно, если говорить о смысле, то считается, что опираться нужно не на то, что требует истолкования, а на точный смысл. Далее, в отношении определенного — нужно опираться в восприятии не на сознание, омраченное двойственностью, а на высшее сознание — мудрость, полностью преодолевшую любые проявления двойственности.

**Вопрос:** Каково соотношение между рационально-аналитическим пониманием и пониманием, которое невозможно выразить словами?

**Ответ:** В священных текстах снова и снова повторяется, что глубинное переживание пустоты от самобытия — конечной, определенной реальности — невыразимо и невыразимо. Однако неоднократно подчеркивается и другая мысль: для постижения этого способа бытия необходимо углубиться в изучение великих философских трактатов и осваивать аналитическое мышление. Поэтому, когда говорят, что реальность невыразима и невыразима, подразумевают состояние за пределами объектов рационального понимания и анализа, так как реальность как таковая, которую переживает арья46 в состоянии медитативного равновесия, не может быть выражена словами и не может служить объектом рационального сознания обычного существа.

Необходимо усвоить, что существуют три вида мудрости: мудрость, проистекающая от слушания, мудрость, проистекающая от размышления, и мудрость, проистекающая от медитации. Применительно к мудрости, проистекающей от слушания, и мудрости, проистекающей от размышления, реальность не может быть невыразимой и невыразимой. В противном случае эти два вида мудрости не могли бы существовать! Если бы реальность была невыразимой во всех отношениях, Будда не проронил бы ни единого слова, и шесть Украшений мира также хранили бы молчание. Однако они без конца проповедовали и написали много-много книг. И проповедовали они свои учения не от праздности — они говорили потому, что им было что сказать.

И всё же после многократных раздумий о смысле хорошо известных вам учений и после того как ваше созерцание достигнет уровня уверенности, проистекающей от медитации, возникает особое переживание. Это новое постижение совершенно не похоже на предыдущее понимание на уровне слов или анализа — оно немыслимо и невыразимо. Например, по телевидению рекламируют разнообразные продукты и сладости, которые, как утверждают рекламные ролики, необыкновенно вкусны, но представить себе их вкус невозможно, пока не попробуешь сам. Не попробовав эти конфеты, вы не сможете сказать о них ничего, кроме как: «Они сладкие!» Вы не сможете судить о вкусовых и других качествах рекламируемого продукта. То же самое можно сказать и о глубинных медитативных переживаниях — о том, каковы они в действительности, знает только опытный практик, а другие понять это не могут.

**Вопрос:** Что такое исследование времени?

**Ответ:** Буддийские философские школы приводят множество различных объяснений феномена времени. При этом школы Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра и Мадхьямика интерпретируют данное понятие сходным образом, а школа Мадхьямика Прасангика имеет на этот счет свое особое воззрение. Однако, говоря об исследовании времени, я имел в виду нечто другое. В данном контексте исследование времени — это изучение того, что происходило в прошлом, происходит в настоящем и произойдет в будущем. Подобный анализ обычно является прерогативой историков, многие из которых любят говорить, что история повторяется, и тогда это не что иное, как анализ будущего путем исследования прошлого.

**Вопрос:** Ваше Святейшество, вы подробно говорили о признаках невосприятия. Но как же можно что-то понять или познать, ничего не воспринимая?

**Ответ:** В данном случае невосприятие — это невосприятие того, что, в случае его присутствия, было бы воспринимаемым. Следовательно, невосприятие или ненаблюдение этого феномена в условиях, которые в случае его наличия способствовали бы его восприятию, может служить признаком его небытия. Давайте рассмотрим пример одной из многих разновидностей этого признака. Допустим, ночью человек смотрит на озеро и предполагает, что над его поверхностью вьется дым, но сомневается в присутствии дыма. Нельзя утверждать, что дыма над озером нет лишь на основании того, что его не видно, поскольку ночью дым разглядеть трудно. Тем не менее, несмотря на ночное время, всё же можно доказать, что над озером дыма нет, на основании невосприятия огня, поскольку нет дыма без огня и ночью на берегу озера был бы отчетливо виден даже маленький костер. Это случай невосприятия или ненаблюдения непосредственной причины, из чего можно заключить, что в данном месте ее следствия не существует.

С другой стороны, днем невозможно доказать отсутствие дыма с помощью признака невосприятия огня: днем не так просто издалека увидеть огонь. В этой ситуации легче доказать несуществование огня на основе невосприятия дыма. Это невосприятие следствия, позволяющее заключить, что его причина отсутствует.

Итак, то, что мы можем доказать, зависит от обстоятельств. Например, для доказательства отсутствия того или иного объекта можно использовать восприятие того, с чем этот объект несовместим. Если вы сомневаетесь, не холодно ли в каком-то месте, которое вы видите вдалеке, то можете заключить, что там не холодно, увидев пылающий костер. Поскольку огонь несовместим с холодом, наблюдение огня может доказать отсутствие холода. В этом случае восприятие чего-либо несовместимого с заданным объектом служит признаком невосприятия этого объекта.

**Вопрос:** Не могли бы вы рассказать поподробнее об изначально присущих нам сущностных элементах, благодаря которым мы можем достичь состояния будды?

**Ответ:** Отвечая на этот вопрос, нельзя не затронуть тему природы будды, или потенциала будды<sup>47</sup>. Природа сокровеннейшего и тончайшего сознания чиста; гнев, привязанность и тому подобное носят второстепенный характер и не присутствуют в изначальном уме. В системе Махаануттара-йогатантры все виды концептуального сознания относятся к грубым уровням ума, которые функционируют только до проявления более глубоких уровней, называемых ярко-белым явлением, ярко-красным или ярко-оранжевым возрастанием, ярко-черным почти-достижением и сознанием ясного света. Изначальная природа будды — это коренной, врожденный ум ясного света, являющий собой наитончайший уровень сознания и лежащий в основе всех остальных видов сознания. Точно так же все мы в той или иной степени обладаем состраданием и способностью различать добро и зло. Как бы ни были невелики эти качества, они являются благоприятными условиями, образующими основу для дальнейшего духовного развития. А теперь вернемся к нашей основной теме.

## АСПЕКТЫ ЧЕТЫРЕХ БЛАГОРОДНЫХ ИСТИН

**Истина страдания.** Шестнадцать аспектов Четырех Благородных Истин устанавливаются в противовес шестнадцати связанных с ними заблуждениям. Истина страдания характеризуется такими качествами, как непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Постигание этих четырех качеств противостоит четырем свойственным нам заблуждениям относительно того, что действительно является страданием, несчастьем. Эти заблуждения состоят в том, что страдания якобы чисты, приносят наслаждение, непреходящи и обладают собственной сущностью.

Тот факт, что психофизические совокупности, или скандхи, имеют изменчивую природу, позволяет установить, что они *непостоянны*. Поскольку же эти скандхи находятся под властью иной силы, а именно силы загрязненных действий<sup>48</sup> и клеш<sup>49</sup>, они по своей сути также являются *страданием*. Таким образом, в данном случае страдание означает пребывание под властью иного.

Так как скандхи лишены собственной независимой сущности, говорят, что они *пусты* от постоянного, неподверженного рождению и разрушению «я». Поскольку наше «я» не имеет собственной фактической основы, отдельной от пяти скандх, то, когда скандхи возникают и разрушаются, «я» тоже должно возникать и разрушаться вместе с ними. Следовательно, постоянного «я» не существует. К тому же скандхи *бессамостны* в том смысле, что они не являются неким самодостаточным «я».

Не считая *Саммиты*, подшколы Вайбхашики, которая постулирует невыразимое «я», все буддийские школы признают четыре вышеупомянутых аспекта страдания. А поскольку мы говорим именно о том виде бессамости, который признается во всех школах буддизма, то следует отметить, что вышеупомянутая бессамость есть лишь отсутствие независимого, самостоятельного «я» и не имеет отношения к *тонким* видам бессамости, утверждаемым высшими философскими школами. Таким образом, бессамость и пустота, характеризующие Истину страдания, являются грубыми по сравнению с бессамостью и пустотой, которые постулируют высшие школы, такие как Прасангика. Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» Шантидевы высказано следующее возражение<sup>50</sup>:

Если познание Истин приводит к освобождению,  
Зачем же тогда постигать пустоту?

Если можно вырваться из круговорота бытия, постигнув шестнадцать аспектов Четырех Благородных Истин и потом развивая это постижение в медитации, к чему созерцать еще какую-то пустоту? В ответ на этот вопрос Шантидева приводит множество доказательств того, что освобождения от сансары нельзя достичь путем постижения грубых

бессамостности и пустоты, входящих в шестнадцать аспектов Четырех Истин, — его можно достичь только путем постижения наитончайшего уровня пустоты.

**Истина источника (страдания).** К четырем аспектам Истины источника относятся причина, источник, условие и сильное порождение. Им соответствуют следующие четыре заблуждения: страдание беспричинно; источник страдания коренится в одной-единственной причине; страдание порождается по воле бога; состояния страдания непостоянны, но природа их постоянна. Четыре аспекта Истины источника служат противоядием от этих заблуждений.

Страдание берет начало в привязанности; следовательно, привязанность является *причиной* страдания. А поскольку привязанность, к примеру, снова и снова порождает страдание как свое собственное следствие, она является *источником* (подразумевается, что у страдания не одна, а множество причин). Далее, так как привязанность порождает сильное страдание как свое собственное следствие, она является *сильным порождением*. Более того, привязанность к сансаре служит вспомогательным условием для порождения страдания и, следовательно, характеризуется как *условие*.

**Истина пресечения (страдания).** К четырем аспектам Истины пресечения относятся: пресечение, умиротворение, высшее благоприятствование и бесповоротный выход. Соответствующие им заблуждения сводятся к следующему: освобождения вовсе не существует; освобождение есть некое загрязненное состояние; освобождение есть то, что в действительности является состоянием страдания; освобождение существует, но оно обратимо. В качестве противоядия от этих заблуждений необходимо осознать, что Истина пресечения — подлинное *пресечение* в том смысле, что любые устраненные страдания устранены окончательно и бесповоротно. Следует также усвоить, что Истина пресечения является *умиротворением*, поскольку любые умиротворенные клеши умиротворены окончательно и бесповоротно. Истина пресечения считается *высшим благоприятствованием*, так как пресечение — это состояние отделения от клеш, которое по своей сути благотворно и приносит счастье. Более того, Истина пресечения обуславливает *бесповоротный выход* из состояния страдания, потому что любой преодоленный уровень страдания преодолен полностью и бесповоротно.

**Истина пути.** Истина пути характеризуется как путь, пригодность, достижение и полное избавление. Этим четырем аспектам соответствуют четыре заблуждения: пути к освобождению не существует вовсе; мудрость, постигающая бессамостность, не есть путь к освобождению; путь к освобождению есть некий вид сосредоточения; ни один путь не избавляет от страдания навсегда. Каким образом постижение четырех аспектов истинных путей может противостоять этим четырем заблуждениям? Поскольку мудрость, постигающая бессамостность, способна достичь освобождения, она есть *путь*. Поскольку клеши действительно непригодны, путь, порождающий мудрость, постигающую пустоту, является *пригодным*, подходящим. Поскольку этот путь непосредственно и безошибочно постигает истинный способ существования вещей, он является *достижением*. А также, поскольку мудрость, постигающая бессамостность, полностью искореняет сансару, она есть *полное избавление*.

Таковы вкратце шестнадцать аспектов Четырех Благородных Истин.

## МИР

Рассмотрим более подробно Истину страдания. Как утверждает Асанга в «Антологии Абхидхармы»<sup>51</sup>, есть два вида Истины страдания — окружающая среда и населяющие ее существа. Разнообразные виды страдания имеют место в трех мирах сансары — мире желаний, мире форм и мире без форм. Эти три мира являют собой различные уровни

круговорота бытия, рассматриваемые как результат деятельности трех уровней сознания, которые различаются по степени их концептуальности. Новое рождение в мире без форм есть следствие тончайшего уровня сосредоточения; новое рождение в мире форм — следствие низших уровней сосредоточения; новое рождение в мире желаний, нашем мире, — следствие еще более низкого уровня сознания, не достигшего подобного сосредоточения.

В пределах мира без форм существуют четыре уровня, которые последовательно переходят от более грубых к более тонким. Они называются: безграничное пространство<sup>52</sup>, безграничное сознание<sup>53</sup>, ничто<sup>54</sup> и вершина бытия<sup>55</sup>. Если быть кратким, в мире форм существуют четыре уровня сансары: так называемые первый, второй, третий и четвертый уровни сосредоточения\*. Если рассматривать более подробно, существует либо шестнадцать, либо семнадцать уровней мира форм. По сравнению с обитателями низших миров, все виды обитателей мира форм и мира без форм считаются счастливо переродившимися существами и относятся к классу богов.

---

\* Санскр. *дхьяна*.

Мир желаний населяют преимущественно два вида существ, причем одни находятся в счастливых уделах, а другие — в несчастливых. Существами в счастливых уделах считаются боги, асуры (полубоги) и люди. Боги мира желаний, в свою очередь, делятся на шесть видов: четыре линии великих царей<sup>56</sup>, небеса тридцати трех (богов)<sup>57</sup>, земля без сражений<sup>58</sup>, земля радости<sup>59</sup>, земля наслаждающихся (чудесными) творениями<sup>60</sup> и земля использующих (чудесные) творения других<sup>61</sup>. Существами в несчастливых уделах считаются животные, голодные духи и обитатели адских миров<sup>62</sup>.

---

\* В переводе В. П. Андросова «Божества неба бога смерти Ямы». См. В. П. Андросов, «Буддизм Нагарджуны». Издательская фирма «Восточная литература» РАН, Москва, 2000 г., с. 590.

Что касается числа миров, то можно говорить о скоплении миров, состоящем из миллиарда мировых систем, которые по своему устройству сходны с нашим миром. Считается, что формирование и распад этого миллиарда мировых систем происходят почти одновременно. Именно об этом говорится в «Сокровищнице Абхидхармы»<sup>63</sup> Васубандху. Помимо этого в «Тантре посвящения Ваджрапани»<sup>64</sup> сказано, что миллиард мировых систем по миллиарду миров в каждой называют бесконечным океаном, миллиард бесконечных океанов — первым потоком бесконечных океанов, миллиард таких первых потоков бесконечных океанов — средним потоком бесконечных океанов, и миллиард средних потоков бесконечных океанов — третьим потоком бесконечных океанов. Это самое большое число мировых систем: все последующие системы называются просто бесконечными. Несмотря на приведенные в тексте огромные количества миров, в нем говорится, что в целом миры неисчислимы.

Это учение в некотором смысле перекликается с научно-фантастическими произведениями, где часто повествуется о космических полетах на огромные расстояния. Иногда в научной фантастике обитателей других миров изображают уродливыми чудовищами, но мне это представляется сомнительным.

В любом случае вы видите, что, по убеждению буддистов, мир бесконечен и его обитатели неисчислимы. В связи с этим некоторые задаются вопросом: «Если живых существ бесчисленное множество, не бессмысленно ли зарождать бодхичитту, или намерение достичь просветления ради блага всех живых существ?» На это можно сказать, что само по себе намерение имеет огромное значение. Если человек зарождает хорошее намерение, не столь уж важно, сможет ли он осуществить задуманное. Например, если врач решит излечить человечество от какой-либо болезни и движимый этим желанием приступит к исследованиям, разве это плохо? Решимость и сила воли не имеют границ. Если с самого

начала присутствует сильная решимость, ваше намерение будет весомым, даже если оно неосуществимо. А достигнете вы своей цели или нет — это уже другой вопрос.

Вышеупомянутый миллиард миров в пределах одной мировой системы формируется, существует, распадается и пребывает в состоянии пустоты в течение восьмидесяти промежутков времени, называемых кальпами. Период возникновения занимает двадцать кальп, так же, как и периоды существования, распада и пребывания в пустоте. Хотя Васубандху в своей «Сокровищнице Абхидхармы» указывает размер, форму и другие параметры вышеупомянутой мировой системы, его изыскания не согласуются с современными научными открытиями, а потому их трудно считать безусловно верными. Как уже говорилось, буддисты должны уметь мыслить логически, и поэтому им не следует принимать учение, противоречащее логике, и тем более не следует принимать положение, противоречащее непосредственному восприятию. Еще одна причина, по которой космологию Васубандху нельзя воспринимать буквально, состоит в том, что и в буддийских текстах описания космоса разнообразны и нередко противоречивы.

Ранее уже было сказано, что в зависимости от уровней грубости и утонченности ума существуют три мира и шесть видов существ, пребывающих в процессе перерождения. Однако, согласно буддийским воззрениям, существа не достигают освобождения, поднимаясь с одного из этих уровней на другой. Ведь достичь вершины бытия — не значит оказаться на пороге освобождения: даже отсюда легко низвергнуться в низшие миры. Поэтому говорят, что нельзя определенно утверждать, где мы родимся в следующий раз.

Как происходит переход от одной жизни к другой? Чтобы ответить на этот вопрос, в первую очередь необходимо рассмотреть процесс перерождения. Новое рождение обусловлено главным образом непрерывностью потока сознания. В целом различают два вида явлений: внутреннее сознание и внешняя материя. Материя может служить вспомогательной причиной для порождения сознания, например в том случае, когда материальный, зримый объект является причиной порождения сознания в аспекте этого объекта. Это называется условием воспринимаемого объекта<sup>65</sup>. Однако материя не может являться сущностной причиной<sup>66</sup> сознания. Чтобы разъяснить это положение, рассмотрим три причинных условия порождения, скажем, зрительного сознания. Это уполномочивающее условие<sup>67</sup>, условие воспринимаемого объекта и непосредственно предшествующее условие<sup>68</sup>. У каждого из трех условий своя уникальная функция. К примеру, тот факт, что зрительное сознание способно воспринимать видимую форму, а не звук, обусловлено силой «зрительного чувства» (тончайшего, прозрачайшего вещества, находящегося в глазу), которое и является уполномочивающим условием зрительного сознания. То, что зрительное сознание порождается, скажем, в аспекте голубого, а не желтого цвета, обусловлено самим пятном голубого цвета, которое и является условием воспринимаемого объекта. Также то, что порожденное зрительное сознание по своей сути есть ясность и познающая способность, обусловлено непосредственно предшествующим моментом сознания, который и служит его непосредственно предшествующим условием.

Не будь предшествующего потока сознания, не могло бы быть и порождения сознания в качестве ясности и познающей способности. Посему установлено, что без предшествующего ума последующий ум не может быть порожден. В этой связи также установлено, что сознание не имеет начала и поток индивидуального сознания бесконечен.

Однако в учении школы Вайбхашика говорится, что когда Будда вступил в великую нирвану<sup>69</sup>, поток его сознания угас. Нагарджуна логически опроверг это утверждение, заметив, что если, по мнению вайбхашиков, нирвана есть пресечение потока скандх, то к моменту достижения нирваны ее будет некому достигать, и, напротив, пока существует личность, нирваны быть не может; а если это так, то, следовательно, нирвана недостижима. Таким образом, Нагарджуна доказал, что смысл нирваны заключается в другом. И главное здесь то, что поток сознания никогда не прерывается.

Благоприятность или неблагоприятность следующего рождения определяется тем, какова умственная деятельность существа в нынешней жизни. В целом мы сами не властны выбирать, где и как нам родиться, — это зависит от сил кармы. Однако незадолго до смерти мы можем повлиять на свою дальнейшую судьбу, так как в этот период проявляется одна из множества ранее накопленных нами карм. Значит, если в это время особенно постараться зародить стремление к добродетели, то можно укрепить и активизировать благую карму. Если же человек в своем духовном развитии достиг высокого уровня и способен управлять своим новым рождением, он имеет возможность не просто родиться в очередной раз, а осознанно переродиться. Существует множество видов осознанного перерождения<sup>70</sup>, но давайте вернемся к нашей основной теме.

Как происходит переход от одной жизни к другой? Когда обитатель мира желаний или мира форм умирает, чтобы заново родиться в мире без форм, между двумя его жизнями нет промежуточного состояния (*бардо*), тогда как во всех остальных случаях перед новым рождением существует промежуточное состояние между этой и следующей жизнью. Как наступает смерть и какова природа следующего за ней состояния бардо? Смерть может наступить по истечении срока жизни вследствие истощения заслуг, или же в результате несчастного случая. В соответствии с весьма схематичным объяснением смерти в «Сокровищнице Абхидхармы» Васубандху, ум в момент смерти может быть столь же добродетелен, как и в наипервейший момент зачатия. В этом случае добродетельный ум в момент смерти может явиться непосредственным предшествующим условием для порождения добродетельного ума при зачатии для следующей жизни. Однако Асанга в «Антологии Абхидхармы» трактует этот вопрос более тонко: согласно его объяснению, ум в момент смерти всегда нейтрален, так же как и ум в первый момент нового рождения. В дополнение к этому, в Махаануттара-йогатантре говорится о гораздо более тонких уровнях сознания, используя которые опытный йогин способен легко превратить даже наитончайший ум ясного света смерти в добродетельное сознание.

Обычно тот, кто в течение всей жизни усердно развивал в себе добродетели, умирает легче и спокойнее, чем тот, кто творил много дурных дел; последнего ждет нелегкая и беспокойная смерть. Правда, одна медсестра из Европы сказала мне, что верующие, умирая, испытывают гораздо больший страх, чем неверующие! И всё же, если большую часть жизни вы будете искренне стремиться помогать другим, то на смертном одре вам будет не о чем сожалеть. Вы будете знать, что сделали всё возможное, чтобы прожить жизнь плодотворно и осмысленно. Это один из лучших способов преодолеть страх перед смертью. Что же касается тех, кто всю жизнь обманывал, предавал и унижал других, то у них к моменту смерти развивается глубокое чувство вины, и умирают они с нечистой совестью. Даже близкие друзья могут не подозревать о ваших тайных чувствах, но придет ваш последний день, и так тщательно скрываемое беспокойство всплывет на поверхность.

У разных людей во время умирания телесное тепло покидает тело по-разному. У тех, кто накопил значительную благую карму, телесное тепло в первую очередь покидает нижнюю часть тела, тогда как у тех, кто накопил много неблагих карм, тепло сначала покидает верхнюю его часть. Затем постепенно внешнее дыхание прекращается, и всё тепло собирается в районе сердца.

В соответствии с системой Махаануттара-йогатантры, процесс умирания связан с растворением четырех или, согласно другим классификациям, пяти элементов, из которых состоит наше тело. Согласно данному толкованию, способность этих элементов служить опорой соответствующих видов сознания постепенно слабеет, тем самым порождая последовательность мысленных видений. Когда элемент земля теряет способность служить опорой сознания, внешне это проявляется в том, что тело худеет, и так далее. При этом, по толкованию системы Гухьясамаджа, у умирающего возникает видение-мираж. Затем, когда элемент вода теряет способность служить опорой сознания, язык умирающего высыхает, а глаза глубоко западают. В это время ему кажется, будто он видит дым. Далее, когда элемент огонь теряет способность служить опорой сознания, телесное тепло покидает конечности и скапливается в районе сердца в указанном выше порядке. При этом

внутренним зрением умирающий видит светлячков. Затем, когда элемент ветер, или воздух, теряет способность служить опорой сознания, умирающий испускает дух и в пространстве перед ним возникает очередное видение — свет, как от горящего масляного светильника. Прежнее видение, напоминающее светлячков или летящие от костра искры, постепенно исчезает, уступая место красноватому свету.

Затем начинают растворяться более тонкие уровни — ветры\*, служащие опорами сознания. Сначала ветры, на которые опираются восемьдесят представлений, растворяются, переходя в разновидность ума, носящую название «явление», и при этом возникает видение яркой белизны. Это первое из четырех состояний, именуемых «четыре пустых». Затем, когда сознание ярко-белого явления, а также ветер, или внутренняя энергия, являющаяся его опорой, растворяются, переходя в разновидность ума, называемую «возрастание», появляется ярко-красное или ярко-оранжевое видение. Далее, когда сознание ярко-красного возрастания, а также ветер, или энергия, который служит его опорой, растворяются, превращаясь в разновидность ума, называемую «почти-достижение», умирающий погружается в черноту. Если при этом присутствуют врачи, то они уже признали факт смерти; однако в соответствии с данным толкованием человек еще не умер. После явления ярко-черного почти-достижения на умирающего нисходит сознание ясного света смерти. Это сокровеннейшее, наитончайшее сознание. Мы называем его природой будды, истинным источником всего сознания. Поток этого ума не прекращается даже после достижения состояния будды.

---

\* Санскр. *прана*.

Во время проявления ясного света смерти сознание еще не покидает тело. Затем, одновременно с исчезновением ума ясного света смерти, ум отделяется от тела. Это и есть последнее «прощай».

При отделении ума от тела перед умершим возникают те же восемь явлений, но в обратном порядке. Если после смерти должно наступить промежуточное состояние, оно начинается с повторного явления ума ярко-черного почти-достижения.

Какова природа промежуточного состояния, или бардо? В бардо существа облечены не в грубое физическое тело, как все мы, а в тонкое, состоящее только из ветра и ума. Посему, как только находящееся в бардо существо захочет где-нибудь оказаться, его тело немедленно туда прибывает. Очевидно, оно движется быстрее света — со скоростью мысли. Будь эта скорость меньше скорости света, в промежутке между некоторыми жизнями нам пришлось бы путешествовать в пространстве до невозможности долго: ведь расстояние от одного конца галактики до другого составляет миллионы световых лет.

Каков облик обитателей бардо? По этому поводу есть два противоречивых утверждения. Согласно Васубандху и отдельным тантрическим текстам, существо бардо внешне напоминает тот облик, который ему предстоит принять при новом рождении. Что же касается того, сколько времени это существо проводит в промежуточном состоянии, то здесь длительность одной жизни составляет максимум семь дней, а по истечении этого срока наступает малая смерть. Самый длительный период пребывания существа в бардо — семь недель, или сорок девять дней. Однако длительность одного дня измеряется двумя способами: по одной системе день в бардо соответствует земному дню, а по другой — соответствует дню в том мире, где существо обретет новое рождение.

Какими видами восприятия обладает существо бардо? В соответствии с накопленной ранее положительной и отрицательной кармой (действиями) в этом состоянии у него возникают разнообразные благоприятные и неблагоприятные видения. Существо бардо также может видеть других существ, находящихся на том же уровне. Более того, в «Сокровищнице



Абхидхармы» Васубандху сказано, что люди, обретшие в результате усилий дар ясновидения, могут видеть пребывающих в бардо существ.

Как только существо покидает свое старое тело и входит в бардо, оно может увидеть свою прежнюю телесную оболочку, однако в большинстве случаев у него не возникает желания вернуться в старое тело. И все же, если существо возвращается в старое тело, при благоприятных кармических обстоятельствах это тело можно оживить. По-тибетски это называется *дэлог*<sup>71</sup>, «возвращение из мертвых». Думаю, что среди «вернувшихся из мертвых» есть много разных видов существ: ведь у одних процесс умирания прерывается в состоянии ума ярко-белого явления, у других — ума ярко-красного возрастания, у третьих — ума ярко-черного почти-достижения, а у некоторых даже в промежуточном состоянии, наступившем после проявления ума ясного света смерти.

В промежуточном состоянии существам являются самые разные образы и картины, а посему существуют специальные практики, благодаря которым умерший сможет определить, что он находится в бардо, и достичь дальнейшего продвижения по пути. В «Тибетской книге мертвых»<sup>72</sup> даны методы для тех, кто знаком с практикой сорока восьми мирных и пятидесяти восьми гневных божеств. И для тех, кто практикует йогу божества и уже обрел способность ясно видеть во всех явлениях сансары и нирваны игру ума, проявление его богатейшего творческого потенциала, тоже существует много практик, которые следует выполнять в рамках подобного созерцания. Большая часть этих учений относится к Махаануттара-йогатантре. (В системе *Калачакры*, относящейся к Махаануттара-йогатантре, не говорится о том, что можно достичь просветления в бардо. Согласно этой системе, состояния будды можно достичь либо в этой жизни, либо в следующих рождениях. Это связано с уникальным для системы Калачакры представлением о сущностной причине обретения Тела Формы Будды — *Рупакаи*.)

Находясь в бардо, существа устанавливают связь со своим будущим рождением. Выделяют четыре основных вида рождения: самопроизвольное рождение, рождение из чрева, рождение из яйца и рождение из тепла и влаги. Существо бардо есть пример самопроизвольного рождения. Также считается, что изначально, после возникновения нашей мировой системы, ее обитатели рождались в ней сами собой, в виде полностью развитых людей. Если существу предстоит родиться из тепла и влаги, оно видит приятное теплое место, к которому его так влечет, что хочется в нем остаться. Если существу предназначено родиться из утробы, оно видит своих будущих мать и отца в процессе совокупления. Те, кому предстоит родиться существом мужского пола, испытывают влечение к матери и желают ее, а те, кто должен воплотиться существом женского пола, испытывают влечение к отцу и желают его. Когда возникает подобное страстное желание, промежуточное состояние заканчивается и начинается состояние рождения.

Прекращение бардо и зачатие в материнском чреве происходят одновременно. В процессе завершения промежуточного состояния существо проходит через восемь признаков, начинающихся с видения миража и так далее, в описанном выше порядке, до проявления ума ясного света. Поскольку тело существа бардо эфемерно, эти восемь признаков неясны и скоротечны, в то время как в процессе умирания человека они более отчетливы и длительны, потому что человеческое тело является грубым. Именно поэтому говорят: для того, кто желает практиковать Махаануттара-йогатантру, весьма благоприятно обрести рождение в человеческом теле.

Так мы и странствуем — кажется, бесконечно — в круговороте бытия. Находясь в сансаре, мы испытываем многообразные страдания. Их можно свести к трем основным видам: страдание от страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание. Существа в мучительных уделах (мученики в адах, голодные духи и животные) и существа в счастливых уделах (люди, полубоги-асуры и боги мира желаний) испытывают все три вида страдания. Что же касается мира форм, то боги первого, второго и третьего уровней сосредоточения ощущают только блаженство и посему не ведают страдания от мучений, зато испытывают страдание перемен. Начиная с четвертого уровня сосредоточения и выше, на всех четырех

уровнях мира без форм, все ощущения нейтральны, и поэтому там имеет место одно лишь всепроникающее страдание. Поэтому говорят: пока мы находимся в сансаре, мы зажаты в тисках того или иного вида страдания.

На этом завершим знакомство с общими положениями Истины страдания.

## 2. Вторник. Утренняя лекция ПСИХОЛОГИЯ САНСАРЫ

### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Вопрос:** Если явления бессамостны, но страдание реально, то кто же тогда страдает?

**Ответ:** Этот вопрос вызван непониманием того, что бессамость не означает несуществование, а означает лишь отсутствие *самобытия*. Это положение я объясню позднее, когда мы будем рассматривать разногласия между Читтаматрой и Мадхьямикой, а также диспуты внутри школы Мадхьямика. Другие школы обвиняют мадхьямиков прасангиков в нигилизме, но те не принимают эти обвинения, подчеркивая, что отличают бытие от самобытия и не являются нигилистами, так как, отрицая самобытие, всё же признают, что все явления возникают взаимозависимо и потому существуют.

**Вопрос:** Не могли бы вы дать определение сознанию?

**Ответ:** Сознание определяется как нечто лучезарное и способное познавать, но понять это довольно сложно. В любом случае сознание не является чем-то материальным: у него нет ни формы, ни цвета. Как и пространство, представляющее собой просто отсутствие препятствий, сознание открыто. Его природа — лучезарность, ясность и способность познавать любой объект, отражая видимость того, с чем оно соприкасается. И всё же сознание невыразимо лишь в определенной степени. Если вы отвлечетесь от объектов внешнего мира и постараетесь почувствовать природу сознания, освоиться с ним, то ваше ощущение сознания постепенно прояснится.

Пока сознание оторвано от объекта, его способность познать этот объект не проявляется. К примеру, пока сознание не соприкоснется вот с этими цветами, которые стоят передо мной, сознание, постигающее эти цветы, еще не возникло, но обладает способностью их познать. Соприкасаясь с объектами, сознание познаёт их благодаря тому, что отражает их видимость. Школа Вайбхашика утверждает, что сознание познает объекты напрямую, то есть не порождается в видимости этих объектов; однако высшие философские школы придерживаются воззрения, которое утверждает, что сознание познает объекты, порождаясь в аспекте этих объектов. Поэтому, когда мы говорим, что наше ментальное сознание «видит» цветок, необходимо проанализировать, что же оно в действительности «видит»: сам цветок или же его видимость, отражение. Подобная точка зрения недалека от воззрений Читтаматры. В соответствии с постулатами этой школы восприятие объектов происходит посредством активации предрасположенностей, существующих в сознании, и, следовательно, объекты сознания не существуют отдельно от постигающего их ума. Словом, каждое существо будто бы живет в своем собственном, индивидуальном мире. В наши дни ученые тоже пытаются установить, «видит» ли ментальное сознание сам внешний объект или только образ, отраженный в зрительных клетках. Любопытно и такое явление,

как дальтонизм, при котором из-за дефекта определенных нервов меняется цветовосприятие объекта.

В тот момент, когда контакт с объектом уже установлен, но концептуальное рассмотрение объекта на предмет того, хорош ли, плох ли он и тому подобное, еще не началось, сама по себе светоносная и познающая природа сознания становится более очевидной. Сознание уже вышло из стадии непроявленности, но еще не достигло стадии рассудочного мышления. Это период исключительно света и знания — того, что в системе *Дзогчен*<sup>73</sup> определяется как природа ума. Первый опыт знакомства с природой ума может быть только кратким.

Если говорить о познании истинной природы феноменов, то с точки зрения удостоверяющего фактора сознания ум просто удостоверяет отсутствие самобытия вещей. Если же говорить о пребывании в медитативном равновесии, то начинающий практик скорее всего сохраняет сосредоточение на лучезарной и познающей природе ума, который постигает истинную природу явлений. То есть внимание удерживается на самом уме. Более подробно мы рассмотрим эту тему позднее.

**Вопрос:** Как можно воспринять или понять факт существования круговорота бытия?

**Ответ:** Это весьма сложно. Существует поток психофизических совокупностей, или скандх, которые, находясь под влиянием загрязненных действий и клеш, служат основой страдания. Это и есть круговорот бытия, или сансары. Чтобы установить факт существования сансары, сначала нужно понять, каким образом эти скандхи становятся основой страдания, являющегося результатом прошлых действий. Для этого необходимо выяснить, откуда берутся загрязненные действия и омрачающие эмоции, то есть клеши. Наконец, нужно понять, каким образом всё это существует в виде непрерывного потока. Если попытаться доказать существование сансары с помощью логики, придется перечислить следующие причины, которые затем предстоит обосновывать по отдельности: существование загрязненных действий и клеш в целом; их связь с нашим умом и приятными или неприятными результатами действий, которые мы переживаем; существование непрерывного и безначального потока сознания; наличие порожденных загрязненными действиями и клешами скандх, поток которых от жизни к жизни непрерывен и которые обладают природой страдания и служат его основой; и корень всего этого — заблуждающееся сознание, неверно воспринимающее природу явлений.

Установив, что корень этих крайне омраченных явлений — ошибочное сознание, можно понять, что после устранения этого ошибочного сознания устраняются и порождающиеся на его основе клеши и тем самым устраняется их следствие — загрязненные действия. Благодаря этому прекращается рождение в сансаре, являющейся результатом загрязненных действий. Так пресекаются все *двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения* сансары<sup>74</sup>. Только убедившись во всех этих положениях по отдельности, а затем обобщив это понимание, мы сможем удостовериться в том, что процесс круговорота бытия существует; это нельзя объяснить за один присест.

**Вопрос:** Если человек живет, памятуя о доброте и сострадании ко всем существам, обязательно ли ему знать все эти бесконечно сложные на вид классификации и пространные определения?

**Ответ:** Живые существа отличаются бесконечным разнообразием склонностей и интересов, и есть два основных вида учений, которые дают ученикам. К первому относятся учения, которые проповедовал людям сам Будда, а также учения упомянутых ранее шести Украшений мира. Так как интересы и склонности их слушателей были чрезвычайно разносторонни, сами учения тоже отличались сложностью и многогранностью. Однако есть и прямые методы передачи учения, которые обходятся без подобных сложностей, великие духовные учителя используют их в определенных ситуациях, давая учения определенным людям.

В одной истории повествуется о том, как некий философ решил поспорить с великим йогиним Миларепой о логике и эпистемологии. Он заговорил с ним о логических признаках, противоречии, соответствии и неподтвержденной видимости. Миларепа ему ответил: «Я не знаком ни с логикой, ни с эпистемологией. Но я знаю, что ум этого философа полон омрачений, а это причинный признак. Противоречие его мыслей буддийской вере есть признак противоречия. А то, что с виду ты практик, но вовсе не обязательно являешься практиком по сути, есть пример неподтвержденной видимости». Такие люди, как Миларепа, впитали в себя все истинные учения: решимость бесповоротно покинуть сансару, заботу о других и мудрость, познающую пустоту от самобытия, — то есть воззрение школы Мадхьямика Прасангика.

Как-то на Миларепу попытался напасть злой дух. После некоторых препирательств с демоном Миларепа заявил ему: «С абсолютной точки зрения не только такой вредитель, как ты, но даже Будда не имеет самобытия. И Учение Будды не имеет самобытия. И Сангха не имеет самобытия. Вот абсолютная истина. Однако всеведущий Будда, заботясь об умах учеников, сказал, что всё существует — с точки зрения условного достоверного сознания». Это — дословное изложение воззрений школы Прасангика. Людям, подобным Миларепе, не нужно было изучать тонкости метафизики, они и так знали самое главное, а этого достаточно.

К примеру, в сельской лавчонке может не быть большого ассортимента товаров, зато в ней можно купить всё самое необходимое. А огромный нью-йоркский супермаркет поражает обилием всякой всячины, но предметы первой необходимости там точно такие же, как и в сельской лавке. И всё же разница между ними есть — в большом магазине выбор больше.

**Вопрос:** Можно ли достичь освобождения, не принимая это специфическое мировоззрение, в том числе теорию существования различных миров, перерождения и тому подобного?

**Ответ:** Я всегда говорю, что если человек мудро распоряжается своей жизнью, пусть даже не придавая особого значения следующему рождению, результат будет положительным. Мудрое отношение к жизни дает толчок к развитию добродетелей, благой энергии, а это, несомненно, пойдет на пользу. Даже если человек знает далеко не всё, он может продвигаться на пути. Грубо говоря, невозможно познать всё познаваемое, пока не станешь всеведущим. Следовательно, если бы человек не мог духовно расти, не зная всего, стать буддой было бы невозможно.

**Вопрос:** Что такое сознание пути?

**Ответ:** Такие термины, как «путь» и «колесница», используются в буддизме в значении «средство продвижения». Когда мы ведем речь о *сознании пути*, то имеем в виду вовсе не скоростную магистраль, которая приведет нас к состоянию будды. Состояние будды достигается посредством развития сознания, а следовательно, сознание пути следует понимать как качество ума. Конечно, среди высших путей есть и такие, которые имеют физическую природу, но это подразумевает, что они связаны с внутренними ветрами, а вовсе не означает, что человек перемещается из одного места в другое.

**Вопрос:** Что имеется в виду под двойственностью, когда речь идет о высшем недвойственном сознании?

**Ответ:** Различают много типов двойственной видимости. Во-первых, это видимость явлений относительного мира. Во-вторых, видимость отдельности субъекта и объекта. В-третьих, видимость мысленного образа. В-четвертых, видимость самобытия. В состоянии глубокого медитативного погружения в пустоту не существует ни видимости условных феноменов, ни видимости раздельных субъекта и объекта, ни видимости мысленных образов, ни видимости самобытия. Однако во всеведущем сознании будды — в его аспекте знания всего многообразия феноменов — сохраняется двойственная видимость условных явлений. Сам

будда свободен от неведения, а потому не воспринимает объекты как удаленные и отдельные от себя; однако в тех мировых системах, где признают внешние объекты, возможно, и будда воспринимает их некоторую удаленность и отдельность от себя. В любом случае у будды нет ни малейшего двойственного восприятия объектов, вызванного омрачениями, которые препятствуют непосредственному и одновременному постижению двух истин — относительной и абсолютной.

Многие буддийские ученые расходятся в своих суждениях относительно всеведения будды, точнее, его аспекта, познающего относительные явления. Познание будды следует разделить на два вида: первый — познание с точки зрения самого будды, и второй — исключительно с точки зрения восприятия живых существ. Например, если дальтоник расскажет о своем восприятии цвета тем из нас, кто не страдает дальтонизмом, мы будем говорить о его восприятии не со своей точки зрения, а с точки зрения дальтоника. То есть здесь познание происходит не напрямую, а сквозь призму восприятия другого человека. Точно так же живые существа воспринимают видимость самобытия, а поскольку будда знает всё сущее, он должен знать и видимость самобытия, наличествующую в восприятии омраченных существ. Однако сам будда полностью преодолел и устранил из своего сознания видимость самобытия, поэтому он может знать ее лишь с точки зрения существ, которые от нее еще не освободились.

Кроме того, и в Сутре, и в Тантре объясняется, что будда видит всё как игру блаженства. Возникает вопрос: воспринимает ли будда и страдания живых существ как игру блаженства? Если бы будда воспринимал страдания живых существ как игру блаженства, то его сознание было бы ошибочным. А если будда не воспринимает страданий живых существ, то он не обладает всеведением. Так как же будда воспринимает страдания других? С точки зрения самого будды эти страдания видятся как игра блаженства, но он воспринимает их и как страдания, но лишь в силу того, что таковыми их воспринимают живые существа.

**Вопрос:** В чем разница между просветлением, нирваной и паринирваной?

**Ответ:** На этом я подробно остановлюсь позже, а пока скажу всего несколько слов. Школы шраваков (школы Вайбхашика и Саутрантика) и высшие школы (школы Читтаматра и Мадхьямика) выдвигают принципиально разные теории осуществления нирваны. В школах шраваков считается, что, когда Будда Шакьямуни достиг просветления под деревом бодхи в Бодхгайе, он действительно стал просветленным, а до того был обычным живым существом. Следовательно, в соответствии с учениями этих школ, он не победил всех *четырёх демонов*, достигнув просветления в Бодхгайе.

Для обсуждения этого положения мы должны сначала дать определение четырем демонам. Первый — демон скандх, то есть психофизических совокупностей, порожденных загрязненными действиями и клешами. Эти психофизические совокупности называются демонами потому, что служат основой для страдания и, следовательно, должны быть искоренены. Второй вид демонов — вредоносные эмоции, или клеши, и называются они демонами потому, что вызывают страдание. Третий демон — это Владыка смерти: смерть, над которой мы не властны, называют демоном, потому что основное, коренное страдание причиняет нам смерть. Четвертый вид демонов — это существа, умышленно чинящие препятствия тем, кто хочет побороть трех остальных демонов; их называют демонами *девалуптра*, то есть демонами — детьми богов. Вероятно, в этот разряд попали бы рогатые черти!

Будда достиг просветления на рассвете, сидя под деревом бодхи. Накануне ночью он победил демонов девалуптра, а на рассвете, став просветленным, победил демонов клеш. Однако в соответствии со школами шраваков он не поборол демона скандх и демона Владыку смерти — над этими демонами он одержал победу только в Кушинагаре, когда скончался. Таким образом, в этих философских системах материальное тело Будды Шакьямуни считается Истиной страдания.

Согласно этим низшим системам, когда Будда достиг нирваны без остатка<sup>75</sup>, то есть великой паринирваны, поток его скандх прервался. По их представлениям, на этом этапе ум Будды был всецело просветленным, однако поток его ума полностью угас. Сознание оставило его. Подобное воззрение трудно назвать оптимистичным: мне кажется, гораздо лучше сохранить живое сознание, чем полностью исчезнуть, но именно так трактуют этот вопрос системы шраваков.

Однако в текстах Майтрейи сказано, что с того момента как Будда Шакьямуни оставил Землю Радости<sup>76</sup>, чтобы родиться в этом мире, он начал совершать деяния будды, всецело просветленного существа, и лишь *демонстрировал* людям путь к просветлению, тогда как на самом деле стал просветленным за множество кальп до того. Таким образом, в Индии Будда продемонстрировал двенадцать деяний для блага своих учеников, чтобы они узнали, как достичь просветления. Соответственно, Будда Шакьямуни относится к категории Нирманакаи<sup>77</sup>, явленной из Самбхогакаи<sup>78</sup>, поток которой вечен. Необходимо различать следующее: *сущность* Самбхогакаи непостоянна, но в своей *протяженности* она постоянна, вечна. В свою очередь, Самбхогакая исходит из Дхармакаи<sup>79</sup>. Таковы Три Тела Будды, о которых сказано в Махаяне.

Итак, в соответствии с системами Махаяны, Будда Шакьямуни, достигнув просветления множество кальп тому назад, полностью победил всех четырех демонов как в грубых их формах, так и в тонких. Более подробно мы рассмотрим нирвану позже.

## ИСТОЧНИКИ СТРАДАНИЯ

Вчера мы обсудили Истину страдания, а сегодня перейдем к рассмотрению Истины источника страдания. Тот факт, что страдания порождаются не всегда, а в определенное время и в определенных обстоятельствах и прекращаются также в определенное время и при определенных обстоятельствах, указывает на то, что они имеют причину. Рассуждая логически, можно сказать, что страдания имеют причину, поскольку возникают время от времени. Будь страдания беспричинны, они либо не существовали бы вовсе, либо существовали всегда. Поскольку страдания имеют свои причины, необходимо выяснить, в чем они заключаются. В буддийских системах считается, что этими причинами служат загрязненные действия (карма) и клеши. В небуддийских системах Индии существуют различные воззрения на причины страданий. По существу, великое множество небуддийских систем можно свести к пяти основным, из которых можно выделить две главные — *Санкхья* и *Джайна*. Санкхьяики насчитывают двадцать пять категорий объектов знания — так называемых существующих. По их мнению, основной причиной как наслаждения, так и страдания является основополагающая природа<sup>80</sup>, также называемая основным принципом<sup>81</sup>, а испытывает эти удовольствия и страдания личность<sup>82</sup>. Последователи Санкхьи считают: когда к человеку приходит понимание того, что все разнообразные виды удовольствия и боли исходят от основного принципа, этот основной принцип, образно говоря, сгорает от стыда и прекращает свои превращения применительно к этому человеку, вследствие чего человек достигает освобождения. Джайны же считают, что состояние освобождения подобно перевернутому зонту над всей мировой системой. В общем, все эти школы по-своему объясняют причины страдания и постоянно критикуют друг друга.

В буддийских системах утверждается: поскольку результаты — страдания — являются составными явлениями, их причины тоже должны быть составными, непостоянными явлениями и не могут являться постоянными факторами. Например, если меня обуял гнев, это чувство может толкнуть меня на грубое поведение, грубые слова и грубые жесты. Поскольку гнев, служащий фактором намерения, является омраченным, то выполняемые телом и речью действия, которые он за собой влечет, есть не что иное, как неблагая карма, неблагие действия. Эти действия моментально накаляют атмосферу. В данный момент я

могу и не почувствовать последствий этих действий; вероятно, я буду ощущать себя победителем, кричать: «Я настоял на своем!» Однако пройдет время, и мне будет очень стыдно: в глубине души я буду ощущать чувство вины. Точно так же и окружающие меня люди сразу утратят спокойствие и безмятежность. Вот тягостные результаты действий, побужденных неблагим намерением. Таков закон кармы — намерение, действие, результат.

И напротив, такая благая, открытая, искренняя мотивация, как сострадание, сочетающееся с глубоким уважением к другим, влечет за собой действия тела и речи, которые сразу же создают мирную, гармоничную и приятную атмосферу. Благодаря этому я счастлив и безмятежен и вместе с другими наслаждаюсь этой атмосферой. Итак, дурное намерение создает проблемы, страдание и боль, в то время как доброе творит счастье и спокойствие — одним словом, благо.

Таковы общие соображения по данному вопросу. Если говорить о более глубоком уровне, то во время совершения действия в сознание зароняются *кармические семена* — потенциальные предрасположенности. Совершая действие, мы закладываем в уме предрасполагающую силу, которая впоследствии будет служить причинным условием для переживания плохого или хорошего результата этого действия.

## КАРМА

Действия, или карма, делятся на два вида: *намерения*<sup>83</sup> и *преднамеренные действия*<sup>84</sup>, то есть мотивации и мотивированные действия. Что касается преднамеренных действий, то последователи школ Вайбхашика и Прасангика делят их на физические, ментальные и вербальные, тогда как последователи школ Саутрантика и Читтаматра утверждают, что преднамеренные действия бывают только ментальными, поскольку, по их мнению, физические и вербальные действия суть ментальный фактор намерения<sup>85</sup> во время совершения этих действий.

С точки зрения способов исполнения действий существуют действия тела, речи и ума. С точки зрения последствий, которые они за собой влекут, различают добродетельные и недобродетельные действия. Добродетельные, в свою очередь, делятся на два вида: действия, приводящие к рождению в счастливых уделах мира желаний, и неколебимые<sup>86</sup> действия, приводящие к рождению в мирах форм и без форм.

С точки зрения результативности и нерезультативности существуют два вида действий: определенные действия, несомненно приносящие результат, и неопределенные — те, результативность которых вызывает сомнение. Это положение можно пояснить, рассмотрев следующую классификацию — деление действий на четыре вида по принципу намерения и исполнения: осуществленные умышленно; умышленные, но неосуществленные; осуществленные неумышленно и, наконец, неосуществленные и неумышленные. Примером первого вида действий может служить умышленное убийство комара. А теперь предположим, что насекомое неотвязно преследовало вас и вам очень хотелось его убить, но в этот момент вас отвлекли. В данном случае с точки зрения кармы вы создали мотивацию, но не осуществили задуманное — это и есть умышленное, но неосуществленное действие. А вот пример осуществленного, но неумышленного действия: вы махнули рукой и тем самым убили комара, хотя и не намеревались его убивать: вы это сделали нечаянно, неумышленно. К четвертому виду относится отсутствие всякой мотивации к исполнению действия и отсутствие его исполнения.

Из четырех вышеупомянутых видов действий первые два — осуществленные умышленно и умышленные, но не осуществленные — это определенные действия. Последние два вида — неумышленно осуществленные действия и неумышленные и неосуществленные — относятся к неопределенным действиям, то есть к тем, результативность которых вызывает

сомнение. К примеру, человека, не желающего убивать, призывают в армию и там ему дают приказ убивать. Даже если этот человек кого-нибудь убьет и сразу же очень сильно об этом пожалеет, совершенное им убийство будет причислено к категории тех действий, результативность которых неопределенна, сомнительна.

Из этого можно сделать вывод, что само действие не так существенно, как намерение. Так, крупный военачальник или руководитель страны, который, имея намерение уничтожить все силы противника, отдает приказ начать военные действия, накапливает все совершенные за время войны злодеяния и убийства, даже если физически не участвует в исполнении собственного приказа. Аналогично, если десять человек задумают устроить праздник, для которого надо будет зарезать купленное заранее животное, то, хотя убито всего одно животное, все десять совершают убийство живого существа, поскольку имеют намерение убить и съесть это животное.

Существуют различные классификации определенных действий с точки зрения времени наступления результата. Результаты одних действий ощущаются уже в этой жизни, а следствия других дают о себе знать только в следующей. Кроме того, существуют и такие действия, результаты которых проявляются не в этой жизни и не в следующей, а в более отдаленных.

Различают и множество разных видов добродетели. Например, истинное пресечение того или иного уровня страдания является *абсолютной добродетелью*. А вера и сострадание относятся к *добродетелям по природе*. Такие ментальные факторы, как внимательность и бдительность — спутники благого сознания, являются *добродетелями по ассоциации*. Если человек идет куда-то, движимый намерением оказать помощь другим, то, хотя сама по себе ходьба не является благим действием, каждый шаг этого человека будет *добродетелью по намерению*. Кроме того, благие предрасположенности, создаваемые добродетельным сознанием и ментальными факторами, являются *добродетелями по последствиям*.

На этом мы заканчиваем краткое обсуждение кармы. В основе различных этических практик буддистов лежит отказ от десяти недобродетелей, многие из которых напоминают десять заповедей.

## БУДДИЙСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Итак, движущей силой поступков, или кармы, являются вредоносные эмоции — клеши. Что же такое клеши? Поскольку действия главным образом обусловлены ментальным фактором — намерением, который является одним из видов сознания, и поскольку клеши — это тоже виды сознания, в первую очередь необходимо понять буддийскую психологию.

Как я уже говорил, отвечая на вопрос об определении сознания, сознание есть нечто светоносное и познающее. Чтобы разъяснить разнообразные представления о сознании и связанные с ним прозрения, было создано множество классификаций, рассматривающих этот феномен под различными углами зрения. Во-первых, виды сознания делятся на те, что постигают объекты, и те, что их не постигают. Постигающие виды сознания, в свою очередь, делятся на те, что постигают объект явно, и те, что постигают его неявно. В том случае, когда сознание постигает объект явно, ему является видимость данного объекта, тогда как в случае, когда сознание постигает объект неявно, его видимость не является сознанию.

Существует также деление на *концептуальное* и *неконцептуальное сознание*. Концептуальное сознание постигает свои объекты посредством мысленных образов, которые в буддийской терминологии называются либо «вербальная общность»<sup>87</sup>, либо «концептуальная общность»<sup>88</sup>. Неконцептуальное сознание постигает свои объекты напрямую.



Следующие классификации — деление видов сознания на достоверные и недостоверные, а также так называемые *семь категорий знания и осознания*: прямое восприятие, умозаключение, последующее познание, верное предположение, сознание явного, но не узнанного объекта, сомнение и ошибочное сознание. Начнем с *верного предположения*. К примеру, если человек, прослушав достоверную информацию о Четырех Благородных Истинах, начинает думать о них именно так, как его научили, это сознание и является верным предположением. Подобное сознание еще не развилось в то достоверное познание, которое постигает неопровержимость Четырех Благородных Истин, и тем не менее оно безошибочно или надлежащим образом принимает их, как они есть. Верное предположение также имеет свои классификации, которых я касаться не буду.

Следующая из семи категорий знания и осознания — это *сознание явного, но не узнанного объекта*. К примеру, если зрительное сознание поглощено каким-нибудь зримым образом, то, даже если в это время сознание слуха услышит звук, он не будет узнан. Это сознание слуха и является в данном случае сознанием явного, но не узнанного объекта. С точки зрения школ Саутрантика и Читтаматра подобные виды сознания имеют место в случае непосредственного чувственного восприятия, непосредственного ментального восприятия и самопознающего сознания. Таким образом, из существующих четырех видов прямого восприятия сознание явного, но не узнанного объекта не может участвовать в непосредственном йогическом восприятии, так оно непременно обнаруживает свои объекты.

Затем идет *последующее познание* — это сознание, постигающее уже постигнутый объект. В школе Прасангика последующее сознание может относиться к первичному познанию<sup>89</sup>, в то время как в других системах это невозможно, поскольку, например, в школе Читтаматра первичное познание определяется как «неопровержимо познающее впервые», в связи с чем в этой школе последующее познание не может быть *первичным*. Однако в школе Прасангика термин «первичный»<sup>90</sup> применительно к первичному познанию означает не «новый», а «основной», и поэтому последователи этой школы считают первичное познание сознанием, неопровержимым относительно его *основного* объекта. Почему же остальные школы интерпретируют первичное познание как неопровержимо познающее *впервые*? Дело в том, что эти школы признают самобытие феноменов, и поэтому, когда объект, обозначенный как первичное познание, нужно найти аналитическим путем, необходимо установить его неопровержимость относительно такого самобытия. Тем не менее в школе Прасангика утверждается: когда мы ищем обозначенные объекты аналитическим путем, их невозможно обнаружить, а потому существование феноменов, включая первичное познание, невозможно установить с помощью такого анализа. Поэтому данная школа употребляет термин «первичное познание» в том же значении, в каком он используется во всем мире, ибо самое распространенное толкование этого термина — неопровержимое, или достоверное, познание, но никак не новое неопровержимое познание. Итак, поскольку последующее познание и несколько его разновидностей неопровержимы и достоверны, в школе Прасангика они считаются *первичными*, или *достоверными*, видами познания.

Перейдем к следующей категории — *ошибочному сознанию*, постигающему объект неправильно. У него есть два подвида: концептуальное и неконцептуальное ошибочное сознание. Далее, есть такая категория, как *сомнение*, являющееся ментальным фактором, которое несколько отклоняется от своего объекта как в одну, так и в другую сторону.

Две последние категории знания и осознания — это *непосредственное восприятие* и *умозаключение*. В школе Саутрантика непосредственным восприятием считается сознание, *являющимся объектом* которого служит феномен с его специфическими признаками<sup>91</sup>, а умозаключением — то сознание, которое принимает в качестве *являющегося объекта* общие признаки феномена<sup>92</sup>. Существует несколько вариантов интерпретации этой темы, но нет нужды их разъяснять в рамках нашей лекции.

В сущности, непосредственному восприятию — например, зрительному сознанию, постигающему цветок, — являются все неотъемлемые признаки цветка, но оно не обязательно их узнаёт, или удостоверяет. Непостоянство цветка, а также его составной

характер, его ежеминутное разрушение, его зависимость от причин и условий и т.д. являются зрительному сознанию, но оно не обязательно замечает или удостоверяет все эти свойства цветка. Таким образом, непосредственное восприятие «схватывает» объект целиком. Что касается видов концептуального сознания и понятий, то они «схватывают» объекты лишь частично. Скажем, когда концептуальное сознание познает цветок, оно сосредоточивается на одном из его качеств, не обращая внимания на множество других, и таким образом познает цветок ограниченно и неполно. После того как неконцептуальное сознание передало свою информацию об объекте, концептуальное сознание может по очереди рассмотреть все его качества и их отличительные признаки.

Для того чтобы понять, чем отличается неконцептуальное сознание от концептуального, полезно установить различие между объектами этих видов сознания. Следует отличать *являющийся объект*<sup>93</sup> от *объекта действия*<sup>94</sup>. Согласно Прасангике, зрительному сознанию, воспринимающему форму, эта форма является одновременно с видимостью ее самобытия. Таким образом, зрительное сознание, постигающее форму, является достоверным познанием, когда рассматривает саму эту форму, а также *видимость* ее как самосушей<sup>95</sup>, но не является достоверным познанием, когда рассматривает сам факт самобытия этой формы, поскольку на самом деле эта форма лишена самобытия.

С точки зрения ложной видимости самобытия объекта, это зрительное сознание считается ошибочным, однако это не означает, что оно ошибочно во всех отношениях. Там, где дело касается постижения или «схватывания» самой формы, оно безошибочно, а значит, его можно считать достоверным познанием, удостоверяющим форму (ее существование). Следовательно, применительно к различным объектам оно одновременно является ошибочным сознанием и достоверным познанием. Относительно одного и того же объекта сознание не может быть одновременно ошибочным и достоверным, но относительно двух различных объектов одно и то же сознание можно охарактеризовать и как ошибочное сознание, и как достоверное познание: оно ошибочно в отношении являющегося ему объекта, но достоверно относительно удостоверяемого им объекта — то есть объекта действия.

Таково уникальное воззрение школы Прасангика, последователи которой не признают, что явления, даже на относительном уровне, существуют в силу собственных свойств. В другой подшколе Мадхьямики — школе Сватантрика — утверждается, что объект, подлежащий отрицанию с точки зрения пустоты, не предстает перед сознаниями чувств, однако в школе Прасангика объект отрицания, самобытие, является даже чувственным сознаниям. Посему, согласно этой системе, даже достоверное познание может ошибаться в том случае, когда являющийся этому сознанию объект кажется самосушим. Следовательно, все виды сознания, кроме мудрости, непосредственно постигающей пустоту, ошибочны относительно являющихся им объектов.

Но в этом случае можно возразить, что ошибочное сознание не может удостоверить существование таких относительных явлений, как формы. Действительно, наличие истинно установленной формы могло бы удостоверить только сознание, не заблуждающееся относительно видимости самобытия этой формы. Однако, поскольку истинно установленные формы не признаются даже условно, утверждается, что формы ложны — они кажутся истинно установленными, но в действительности это не так, а потому ошибочное сознание вернее удостоверяло бы их ложность. Это положение весьма существенно для постижения воззрения о пустоте. В основе его лежит тот факт, что все виды сознания заведомо ошибочны, за исключением прямого познания пустоты арьей, находящимся в медитации.

Кроме того, сознание устанавливается в силу явления ему объекта, вне зависимости от того, подлинное это явление или ложное. К примеру, самобытие является сознанию, воспринимающему самобытие, и именно благодаря этой видимости данное сознание удостоверяет самобытие. Поскольку эта видимость возникает в сознании, то относительно нее данное сознание достоверно и даже считается непосредственным достоверным познанием. Следовательно, относительно видимости самобытия даже ложное сознание,

воспринимающее самобытие, достоверно и считается непосредственным достоверным познанием — оно достоверно просто потому, что ему является самобытие. И тем не менее оно ложно, потому что самобытия никогда не было, нет и не будет.

## 4. Вторник. Дневная лекция

### БОЛЕЕ ПОДРОБНО О СОЗНАНИИ И КАРМЕ

#### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Вопрос:** Похоже, людям, которые не умеют ценить себя по достоинству, идут на пользу такие методы, как психотерапия, группы поддержки и выработка уверенности в себе. Не являются ли подобные, на первый взгляд эффективные методы повышения самооценки методами усугубления иллюзий и страданий? Совместимо ли стремление к воспитанию цельной и сильной личности с духовным принципом бессамости? Как в практике избежать гордыни — следствия достижений, и депрессии, вызванной разрушением эго?

**Ответ:** Этот вопрос вызван непониманием того, что на относительном уровне «я», личность, действительно существует. Есть два вида высокой самооценки. Первый проистекает от уверенности, имеющей под собой здравую основу, — это мужество и смелость, которые нам безусловно необходимы. Второй является высокомерием, основанным на заблуждениях, — это гордыня. Но если, занимаясь практикой, человек ощущает ее истинное влияние или результаты, этим можно гордиться, я имею в виду — радоваться.

В своем труде «Вступление на путь деяний бодхисаттвы» Шантидева описывает различные виды высокой самооценки. Суть одного из них — иметь мужество считать, что ты можешь то, чего другие не могут, это не гордыня, а сила воли, которая вовсе не противоречит смиренному и почтительному отношению к другим. Например, во второй из «Восьми строф для преобразования ума»<sup>96</sup> говорится о том, что при общении с другими людьми необходимо считать их выше себя:

В общении с другими  
Я научусь считать себя низшим из всех  
И от всего сердца  
Почитать других как высших.

Гордыня основана на совершенно ином образе мышления, чем мужество. При разрушении эго депрессия возникает скорее всего из-за неспособности постичь относительно существующее «я». И всё же, когда у вас разовьется некоторое представление о пустоте, появится иное, непривычное ощущение самого себя. Как правило, нам кажется, что «я» — это некая твердыня, независимая и весьма сильная. При новом понимании всё это уходит и остается ощущение простого «я», которое накапливает карму и совершает действия. Подобное самоощущение вовсе не вызывает депрессии.

Если вам сложно признать существование чисто номинального «я» и чисто номинальных причин и следствий действий, если на каком-то этапе, приняв бессамость, вы не можете осознать принцип взаимозависимого происхождения, то лучше признать взаимозависимое происхождение и отказаться от бессамости. Ведь есть много уровней бессамости, и Будда, чрезвычайно искусный в методах, проповедовал учения о более грубых уровнях бессамости тем, кто пока был не способен понять более тонкие уровни. Не следует думать, будто залог успеха — немедленный доступ к глубочайшему уровню бессамости, а если он недоступен, то все усилия бессмысленны. Следует продвигаться постепенно, сообразно своему интеллектуальному уровню. В любом случае, взаимозависимое происхождение следует ценить больше, чем пустоту.

**Вопрос:** Вчера вы сказали, что некоторые объекты познания, например те, для которых требуется умозаключение, основанное на вере, невозможно познать путем обычного исследования. Как тогда доказать, что «я», которое мы ищем аналитическим путем, не является таким же объектом, который в действительности существует, но просто не может быть обнаружен в ходе обычного анализа, может быть, из-за своей тонкости?

**Ответ:** Вчера мы говорили о трех видах умозаключения: это умозаключение, основанное на силе факта, умозаключение на основании уже известного, и умозаключение, основанное на вере в священные тексты или на правдоподобию. В связи с этим следует вспомнить о трех видах объектов познания<sup>97</sup> — *явных*<sup>98</sup>, *слегка скрытых*<sup>99</sup> и *весьма скрытых*<sup>100</sup>. Для познания явных феноменов не требуется логических доказательств: например, цвет стен в этом зале можно познать напрямую. Однако слегка скрытые, или не вполне очевидные, феномены можно постичь только путем рассуждений, основанных на силе факта. Например, пустота — это слегка скрытый объект, который, однако, поддается логическому анализу. А «я», или личность, относится к категории явных феноменов. Скажем, когда вы думаете: «Мне жарко» или «Я болен», не обязательно использовать логический анализ, чтобы сделать вывод о существовании «я», а посему это явный объект познания.

Впрочем, деление феноменов на эти три вида объектов познания действенно лишь в рамках относительного достоверного познания. Анализируя явления с абсолютной точки зрения, мы не сможем обнаружить не только «я», но и все остальные феномены, включая и саму пустоту. Здесь главное не то, каким является анализируемый объект — явным, скрытым или весьма скрытым, — а сам способ анализа. В данном случае мы анализируем, существует ли объект в абсолютном смысле, существует ли он истинно, имеет ли он самобытие.

Что касается весьма скрытых объектов, то это такие феномены, как тончайшие объяснения взаимосвязи между действиями и их точными последствиями. Как познать весьма скрытые феномены? Здесь мы должны опираться на иной, третий, фактор. Например, все люди, присутствующие в этом зале, относятся к явным феноменам; для постижения их существования не требуются логические обоснования. Однако, если мы захотим выяснить, есть ли кто-то за этой стеной, нам придется искать признаки присутствия там людей, такие как звуки голосов или шум проезжающих машин, поскольку, если людей за этой стеной нет, ничего подобного мы не услышим. Если же потом нас заинтересует, растет ли за восточной стеной этого зала цветок, то, находясь здесь, мы никоим образом не сможем ответить на этот вопрос. Поэтому нам придется использовать другой способ — положиться на слова человека, который видел, растут ли там цветы. Но прежде чем поверить кому-то на слово, нужно узнать, склонен ли этот человек ко лжи и есть ли у него основания для того, чтобы солгать в данной ситуации. Если, проанализировав этот вопрос, мы убедимся, что человек скажет правду, то его свидетельство по данному вопросу является надежным. Следуя таким путем, мы придем к выводу, что слова данного человека по интересующей нас теме достоверны, и сможем на них положиться.

Но сначала нужно выяснить, насколько достоверны слова этого человека. Если вчера он говорил, что за стеной растет цветок, а сегодня заявляет, что его там нет, он противоречит сам себе. И такую тему, как тонкое объяснение точных последствий определенного действия (кармы), тоже невозможно определить путем обычных рассуждений — для этого приходится полагаться на слова того, кто познал эти факты на своем опыте. Поэтому нужно выяснить, есть ли у человека причины солгать по этому поводу и нет ли явных или скрытых противоречий между его предыдущими и последующими высказываниями на этот счет. Подобное исследование установит, насколько надежны свидетельства данного лица. Например, наши знания о дате и месте собственного рождения основаны не на логических доводах, а на словах матери. Исходя из ее слов, мы и говорим о времени и месте своего рождения. Я могу предположить, что мне меньше шестидесяти лет, сравнивая свое отражение в зеркале с внешностью людей, которым уже за шестьдесят. Я вижу, что пока не похож на шестидесятилетнего, но у меня нет ни малейшей возможности установить точное время, дату и место своего рождения. Сам бы я никогда бы этого вычислить не смог,

поэтому мне приходится опираться на другие факторы. Подобные ситуации, когда нам приходится верить другим на слово, часто встречаются в повседневной жизни.

Из трех видов объектов познания к явным относятся те объекты, которые можно постичь без всяких обоснований — просто путем прямого восприятия. Слегка скрытые — это те объекты, которые можно познать с помощью умозаключений, основанных на фактах, то есть обычных логических рассуждений. Весьма скрытые объекты невозможно познать с помощью обычных доказательств — это можно сделать только опираясь на чьи-то слова, и называется этот метод «умозаключение, основанное на правдоподобии или вере».

Для того чтобы познать объект, который весьма скрыт от нас и недоступен ни прямому восприятию, ни обычным умозаключениям, мы вынуждены опираться на коренные тексты, но и здесь одной только слепой веры недостаточно. Как я уже объяснял ранее, сами священные тексты тоже необходимо подвергнуть скрупулезному анализу, дабы установить их подлинность.

Именно в этом ключе Дхармакирти подробно комментирует смысл хвалы Будде, приведенной во вступлении к «Своду достоверного познания» Дигнаги. Во второй главе «Комментария к "Своду достоверного познания" (Дигнаги)»<sup>101</sup> Дхармакирти доказывает, что Будда достоверен, или надежен, на основе доказательства того, что слова Будды, его учения, неопровержимы. Этот анализ соответствует первой опоре: опирайтесь не на личность, а на учение. Что касается текстов учений, то одни посвящены обретению так называемого высокого положения<sup>102</sup> в круговороте бытия, а другие — достижению освобождения от сансары и обретению всеведения, что носит название «несомненное благо»<sup>103</sup>. В своих комментариях к сочинению Дигнаги Дхармакирти говорит<sup>104</sup>:

«Поскольку [путем умозаключения, основанного на фактах, установлено, что слово Будды] безошибочно применительно к основному смыслу [Четырех Благодородных Истин], [сходным образом слово Будды] можно считать [безошибочным] и применительно к остальным [то есть к весьма скрытым темам].»

Неопровержимость учений Будды о несомненном благе и путях его достижения можно установить посредством умозаключения, которое, основываясь на фактах, постигает неопровержимость его учения о Четырех Благодородных Истинах. Исходя из этого можно также заключить, что его слово в равной степени неопровержимо и в отношении других, менее очевидных, тем. В свою очередь, Арьядева в «Четверосотнице»<sup>\*</sup> говорит<sup>105</sup>:

Любой, кто усомнился

В [утверждениях] в Слове Будды касательно скрытых, [то есть неясных], тем, —  
Уверится в том, что один лишь Будда [всеведущ],  
Опираясь на [его глубокое учение о] пустоте.

---

<sup>\*</sup> Полное название труда — «Четыре сотни строф о йогических деяниях бодхисаттв».

Тот, кто сомневается в учениях Будды о неявных, скрытых темах, должен, опираясь на учение Будды о пустоте, обрести уверенность и в других его учениях, которые не поддаются логическому объяснению. Подобный анализ доказывает подлинность текстов, посвященных весьма скрытым темам. Такое аналитическое постижение называется «умозаключением, основанным на правдоподобии» и, таким образом, не сводится к тому, чтобы немедленно принять всё написанное в первоисточнике. Напротив, изучая тексты, мы должны логически их анализировать.

**Вопрос:** Где находится сознание, когда человек спит или видит сны?

**Ответ:** Во время сна сознание пяти чувств углубляется внутрь, но не уходит полностью: ведь если, к примеру, кто-нибудь поцарапает вам руку, вы проснетесь. В любом случае сознание чувств в это время становится более тонким. В целом, основным местом обитания сознания считается сердце, но не орган, который перекачивает кровь, а нервный или энергетический центр (*чакра*), расположенный в области сердца. В текстах Мантраяны<sup>106</sup> говорится, что чакры расположены в центральной части тела, но эти описания предназначены для медитации и не обязательно соответствуют действительному их местонахождению. Однако медитация, основанная на этих указаниях, определенно приносит плоды, в том числе порождение внутреннего тепла и пресечение концептуального мышления.

Именно в том месте, где сознание проникает в находящуюся в матке оплодотворенную яйцеклетку, образуется сердечная чакра, а в момент смерти именно оттуда покидает тело сокровенное тончайшее сознание. В Тантре Калачакры излагается система *четырёх капель\** — основ тонких видов сознания, где закладываются различные предрасположенности. В соответствии с этой трактовкой капля в области лба порождает состояние бодрствования, капля в области горла порождает состояние сна, капля в области сердца порождает состояние глубокого сна, а капля в области пупка порождает состояние блаженства, так называемое четвертое состояние<sup>107</sup>. Таким образом, объясняется: когда человек погружен в глубокий сон, внутренние энергии (или ветры) и сознание собираются преимущественно в сердечной чакре, а когда человек видит сны, внутренние энергии и сознание собираются в горловой чакре.

---

\* Санскр. *бинду*

Следовательно, если йогин, практикующий Мантру, захочет вызвать ясный свет сновидения, он представляет, что ветры и сознание собираются в сердечной чакре тела сновидения, — так можно прервать сновидения и явить ясный свет. Итак, сон и сновидения связаны с сердечной и горловой чакрами.

**Вопрос:** Как следует понимать буддийские учения о промежуточном состоянии между жизнями и новым рождением — буквально или образно, как метафоры?

**Ответ:** Их следует понимать буквально.

**Вопрос:** Оказывает ли влияние на переживания во время смерти то, как именно человек умирает, то есть от болезни, в результате самоубийства или убийства или от старости?

**Ответ:** Если человек умирает в результате несчастного случая, например, в автокатастрофе, восемь уровней растворения сознания происходят, но очень быстро. Если человек умирает после тяжелой продолжительной болезни, которая поглощает телесные составляющие, и тело крайне ослабевает, стадии растворения происходят, но нечетко — они туманны, размыты. Именно поэтому те, кто обладает соответствующими способностями, делают практику переноса сознания\*, пока тело еще не ослабело. Однако практику переноса сознания следует выполнять только в том случае, когда несомненные признаки смерти уже налицо и все методы прекращения процесса умирания уже испробованы, но не принесли успеха. В противном случае будет совершено преступление — самоубийство.

---

\* Тиб. *пхова*.

Продолжим обсуждение нашей темы.

## ВИДЫ УМА И МЕНТАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Сознание можно также разделить на *основные виды ума и ментальные факторы*. Некоторые ученые поясняют, что основные виды ума рассматривают объект в целом, а ментальные факторы выделяют частные признаки этого объекта. В буддийских системах количество видов сознания определяется по-разному. Согласно одной системе, есть только одно сознание — ментальное. Для разъяснения этой теории ее последователи приводят любопытный пример: находящаяся в доме обезьяна скачет от одного окна к другому, и тому, кто смотрит на дом с улицы, кажется, что в доме много обезьян. Точно так же и одно-единственное сознание действует через различные органы чувств, поэтому кажется, будто видов сознания много, хотя на самом деле оно одно. Однако это крайнее воззрение, так как оно устанавливает минимальное количество видов сознания.

Другая система, следующая Сутре подшколы Читтаматры, в дополнение к шести основным категориям сознания — зрительному сознанию, сознанию слуха, обонятельному сознанию, сознанию вкуса, осязательному сознанию, ментальному сознанию — вводит еще две категории: *сознание-хранилище*<sup>108</sup> и *омраченный ум*<sup>109</sup>. Основной причиной появления в этой системе понятия «сознание-хранилище» было желание найти в процессе анализа личность среди основ для ее обозначения. Любая система, признающая сознание-хранилище, не признает внешних объектов; объекты кажутся внешними сущностями, отдельными от воспринимающего их сознания, но в действительности по своей природе они неотделимы от ума.

---

\* В переводе Дж. Хопкинса mind-basis-of-all, или ум-основа-всего.

И наконец, в системе индийского ученого Парамартхи есть дополнительное, девятое сознание, именуемое «неомраченный ум». Вышеупомянутые системы восьми и девяти видов сознания также являются крайними, поскольку устанавливают слишком много видов сознания, тогда как система шести категорий сознания — золотая середина — ни много, ни мало. В число этих шести видов сознания входят пять сознаний чувств и ментальное сознание.

## МЕНТАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Асанга в своем труде «Антология Абхидхармы» насчитывает пятьдесят один ментальный фактор. В их число входят пять вездесущих факторов<sup>110</sup>, пять определяющих факторов<sup>111</sup>, одиннадцать благих факторов<sup>112</sup>, шесть коренных омрачений<sup>113</sup>, двадцать вторичных омрачений<sup>114</sup> и четыре изменчивых фактора<sup>115</sup>. Пять первых факторов сопутствуют любому сознанию и, следовательно, именуются *вездесущими*. Вот они:

1. **Ощущение**<sup>116</sup>, состоящее из приятных, болезненных и нейтральных ощущений. В данном контексте ощущение есть не ощущаемый объект, но то сознание, что ощущает.
2. **Различение**<sup>117</sup>, то есть разделение объектов на «этот — такой, а тот — такой».
3. **Намерение**,<sup>118</sup> или внимание, направляющее ум к объекту.
4. **Ментальное вовлечение**<sup>119</sup>, то есть фактор, привлекающий ум к объекту.
5. **Соприкосновение**<sup>120</sup>, посредством которого объект определяется как привлекательный, непривлекательный или нейтральный.

При определении пяти скандх только два ментальных фактора из пятидесяти одного — ощущение и различение — рассматриваются как отдельные скандхи. Как сказано в «Сокровищнице Абхидхармы»<sup>121</sup> Васубандху, тому есть две причины: во-первых, желание избавиться от боли и получить взамен приятные ощущения приводит к ссорам между людьми; во-вторых, различные представления о предметах — «это такое-то и такое-то, но не другое» и «это мое, а не твое» — служат основой всех диспутов между философскими системами. Именно поэтому входящие в пять скандх ощущение и различение рассматриваются отдельно. В «Сокровищнице Абхидхармы»<sup>122</sup> Васубандху дает очень ясное представление о пяти скандхах, двенадцати опорах восприятия\* и восемнадцати составляющих\*\*.

\*

Санскр.

аятана.

\*\* Санскр. *дхату*.

Следующая группа ментальных факторов называется *определяющими*, так как они имеют дело со специфическими признаками объекта. Вот они:

1. **Устремление**<sup>123</sup>, то есть поиск объекта.
2. **Убежденность**<sup>124</sup>, то есть фактор принятия объекта за то, в качестве чего он был удостоверен\*.
3. **Внимательность**<sup>125</sup>, то есть памятование об объекте, удержание его в уме.
4. **Сосредоточение**<sup>126</sup>, или однонаправленность ума. Имеется в виду не высшее медитативное сосредоточение — шаматха, а незначительный фактор однонаправленности, или устойчивости, ума, которым мы обладаем уже сейчас.
5. **Знание** (или мудрость)<sup>127</sup> — то, что подвергает объект анализу.

В следующую группу входят одиннадцать *благих* ментальных факторов:

1. **Вера**<sup>128</sup>.
2. **Совесть**<sup>129</sup>, помогающая человеку избегать несправедливого поведения как несовместимого с собственными взглядами.
3. **Чувство стыда**<sup>130</sup>, позволяющее избегать несправедливого поведения из опасения вызвать неодобрение других.
4. **Непривязанность**<sup>131</sup>, которая рассматривает желание как порок и тем самым намеренно обуздывает его.
5. **Не-ненависть**<sup>132</sup>, которая рассматривает ненависть как порок и тем самым намеренно обуздывает ее.
6. **Не-неведение**<sup>133</sup>, которое рассматривает неведение как порок и тем самым намеренно устраняет его.
7. **Усердие**<sup>134</sup>, то есть воодушевленное стремление к добродетели.
8. **Податливость**<sup>135</sup>, то есть услужливость тела и ума, возникшая в результате развития сосредоточения.



9. **Самодисциплина**<sup>136</sup>, то есть изучение и проверка самого себя, что крайне важно для ежедневной практики.

10. Равностность<sup>137</sup>.

11. Непричинение вреда<sup>138</sup>.

---

\* Функция убежденности — не позволять уму попадать под воздействие другого воззрения. Например, анализируя учителей, в том числе Будду, чтобы выяснить, кто из них является прибежищем, не способным на обман, мы удостоверяем тот факт, что только Будда является Учителем подобного Прибежища. Затем, когда наше достоверное познание установит, что Учение Будды и его духовная община, постигающая это Учение, также не могут ввести в заблуждение, в нас зародится прочная убежденность в том, что они — конечные объекты Прибежища. См. Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness*. Wisdom Publications. Boston, 1996, p. 246.

Вышеупомянутые одиннадцать факторов относятся к благим ментальным факторам, так как они добродетельны по своей сути. Далее различают шесть *коренных омрачений*:

1. **Желание**<sup>139</sup>, то есть привязанность к внешним или внутренним объектам.

2. **Гнев**<sup>140</sup>, то есть ненависть, основанная на одном из девяти источников порождения вредоносных намерений. Что это за источники? Тот, кто навредил себе, вредит себе, либо навредит себе; тот, кто навредил своему другу, вредит своему другу, либо навредит своему другу; и тот, кто помог своему врагу, помогает своему врагу или же поможет врагу. Таковы девять источников возникновения гнева.

3. **Гордость**<sup>141</sup>, которая проявляется в семи ее разновидностях. Одна из них — гордые помыслы о (самосущем) «я». Вторая — раздуваясь от спеси, свысока смотреть на тех, кто ниже, или же воображать, что превосходишь равных тебе. Еще одна разновидность гордости — считать, что ты лишь чуть ниже тех, кто на самом деле значительно тебя превосходит, при этом воображая: «Я знаю почти столько же, сколько и такой-то». Бывает еще и запредельная гордость, когда человек считает себя выше даже достойнейших из достойных. Существует и гордость того, кто воображает, будто обладает даром ясновидения, хотя это не так, или же полагает, что обрел сверхъестественные силы, тогда как в действительности, к примеру, одержим духом.

4. **Неведение**<sup>142</sup>, которое в данном контексте являет собой непостигающее сознание, мешающее человеку узреть истинную форму существования объектов. Согласно Асанге, если брать в расчет виды сознания, неверно воспринимающие истину, и те, что просто не ведают истины, то неведение есть то сознание, что не ведаёт истины. Однако согласно Дхармакирти и Чандракирти, неведение — это сознание, неверно воспринимающее природу вещей.

5. **Сомнение**<sup>143</sup>. Согласно одному толкованию, всякое сомнение обязательно является омраченным, в то время как по другому — не обязательно.

6. **Омрачающие воззрения**<sup>144</sup>, то есть анализирующий ум, пришедший к неверному заключению и посему являющийся омрачающим. Поскольку ложные воззрения делятся на пять видов, считается, что есть десять категорий коренных омрачений — пять не-воззрений и пять омрачающих воззрений. К последним относятся следующие:

1. Воззрение, которое рассматривает преходящее собрание (скандх) как самосущие «я» и «мое»<sup>145</sup>. Это омрачающее познание, которое, наблюдая подверженное

распаду собрание психофизических совокупностей, воспринимает их как самосущее «я» и самосущее «мое».

2. Крайние взгляды<sup>146</sup>. Это омрачающее познание, которое считает «я», порожденное вышеуказанным взглядом на преходящее собрание (скандх), либо постоянным, неизблемым и неизменным, либо никак не связанным с будущей жизнью. Эти два воззрения называются, соответственно, крайностью этернализма и крайностью нигилизма.

3. Представление о дурном воззрении как о превосходном<sup>147</sup>. Это омрачающее познание, которое, воспринимая воззрение о преходящем собрании как о самосущих «я» и «мое», либо крайние взгляды, либо скандхи, на которых базируются подобные воззрения, считает их превосходными.

4. Представление о порочной этике и порочном поведении как о превосходных<sup>148</sup>. Это омрачающее познание, которое, наблюдая либо порочные этические системы, либо поведение, сходное с поведением собак или других животных, или же наблюдая скандхи, на основе которых возникает всё вышеупомянутое, считает подобное превосходным.

5. Ложные взгляды<sup>149</sup>, то есть омрачающее познание, отрицающее то, что в действительности существует, и приписывающее существование тому, чего не существует. В классификации десяти недобродетелей ошибочное воззрение соответствует только первой части этого определения, но здесь, в контексте пяти омрачающих воззрений, оно характеризуется обоими признаками.

Таковы пять омрачающих воззрений, которые вкупе с пятью омрачающими не-воззрениями составляют то, что именуется десятью тонкими факторами, усугубляющими омраченность<sup>150</sup>. В тех случаях, когда пять омраченных воззрений рассматриваются в качестве одной категории, выделяют шесть тонких факторов, усугубляющих омраченность. Кроме того, различают двадцать вторичных омрачений:

1. **Враждебность**<sup>151</sup>, вызванная гневом.
2. **Недовольство**<sup>152</sup>.
3. **Сокрытие пороков**<sup>\*153</sup>.
4. **Злобная речь**<sup>154</sup>, которая подобна враждебности, но выражена словами<sup>\*\*</sup>.
5. **Зависть**<sup>155</sup> или ревность.
6. **Жадность**<sup>156</sup>, скупость.
7. **Обман**<sup>157</sup>, когда человек притворяется, что обладает отсутствующими у него благами качествами.
8. **Притворство**<sup>158</sup>, то есть сокрытие своих пороков<sup>\*\*\*</sup>.
9. **Надменность**<sup>159</sup>, то есть кичливость, самодовольство, самолюбование.
10. **Злонамеренность**<sup>160</sup>.
11. **Бессовестность**<sup>161</sup>.
12. **Бесстыдство**<sup>162</sup>, то есть игнорирование чужого мнения.
13. **Вялость**<sup>163</sup>, апатия, то есть омраченность и отсутствие всяких мыслей<sup>\*\*\*\*</sup>.
14. **Возбужденность**<sup>164</sup>, то есть сумбурное стремление ума к объекту желания.
15. **Неверие**<sup>165</sup>.
16. **Лень**<sup>166</sup>.
17. **Недисциплинированность**<sup>167</sup>.
18. **Забывчивость**<sup>168</sup>.
19. **Невнимательность**<sup>169</sup>.
20. **Отвлечение**<sup>170</sup>.

---

\* Вызванное неведением желание скрыть свой порок, когда на него указывает другой человек, например, духовный наставник. См. Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness*. Wisdom Publications. Boston, 1996, p. 263.

\*\* Вызванное враждебностью и недовольством желание говорить грубые слова человеку, указавшему на недостаток. См. там же.  
\*\*\* Желание скрыть свои пороки от других, вызванное жадой получать от других материальные блага и услуги. См. там же, с. 264.  
\*\*\*\* Тяжесть и неподатливость тела и ума, связанные с неведением. См. там же, с. 265.

В следующую группу входят *изменчивые* ментальные факторы, то есть те, что меняются в зависимости от намерения и сопровождающих их видов ума:

1. **Сон**<sup>171</sup>. Если перед засыпанием ваш ум добродетелен, фактор сна также будет добродетельным, но если перед сном ваш ум недобродетелен, занят омраченной деятельностью, фактор сна также будет недобродетельным.

2. **Раскаяние**<sup>172</sup>, то есть фактор сожаления. Если человек сожалеет о совершённом им добродетельном поступке, подобное раскаяние недобродетельно, тогда как сожаление о недобродетельном поступке добродетельно.

3. **Исследование**<sup>173</sup>, то есть получение общего представления об объектах.

4. **Анализ**<sup>174</sup>, то есть подробное рассмотрение объектов. Нравственная оценка исследования и анализа меняется в зависимости от контекста: будучи направлены на объекты вожделения и ненависти, они недобродетельны, но если их применяют в отношении благих объектов, то и сами они добродетельны.

Это подводит нас к завершению обсуждения темы пятидесяти одного ментального фактора, подробно раскрытой в «Антологии Абхидхармы» Асанги. Вышеупомянутые классификации не включают в себя все ментальные факторы, их гораздо больше. Все перечисленные факторы сходны в одном: по своей природе они являются сознанием, однако рассматриваются по отдельности с точки зрения выполняемых ими функций.

## УРОВНИ СОЗНАНИЯ

В дополнение к уже сказанному, в Мантраяне виды сознания различаются по степени их грубости или тонкости. В этой системе пять сознаний чувств считаются грубыми, а восемьдесят концептуальных сознаний — более утонченными. Среди восьмидесяти концептуальных сознаний различают много благих и неблагих видов ума, а также много уровней тонкости. Каковы же эти восемьдесят концептуальных сознаний? Тридцать три из них имеют природу ярко-белого явления; сорок — природу ярко-красного возрастания; и семь — природу ярко-черного почти-достижения<sup>175</sup>. Эти три вида ума — ярко-белого явления, ярко-красного возрастания и ярко-черного почти-достижения, а также ум ясного света представляют собой наитончайшие сознания. Эти четыре вида ума также называют «четыре пустых».

Итак, выделяют три уровня сознания — грубый или низший (пять сознаний чувств), тонкий (восемьдесят концептуальных сознаний) и наитончайший (четыре пустых). Наиболее утонченный из последних — ум ясного света. За основу этой классификации взята не функция, как в случае с ментальными факторами, а степень грубости или тонкости видов сознания.

На этом мы завершаем обсуждение темы сознания. Основное сознание можно сравнить с президентом или премьер-министром, а остальные виды сознания — с секретарями или министрами. Наш основной ум сам по себе весьма благороден и чист, как очень честный президент, но на второстепенном уровне гнездится множество как благих, так и скверных помыслов, таких, как желание, высокомерие, обман и лицемерие, которые, подобно

министрам или секретарям, дают сознанию множество дурных советов. Как в этом случае следует поступать? В первую очередь мы должны распознать все эти факторы, а затем определить, какие из них хорошие советчики, а какие не столь надежны. После этого нам следует всё чаще прислушиваться к советам и рекомендациям наших сторонников, что окажет положительное влияние на склад нашего ума.

Тот, кто посвятил себя духовной практике, подобен солдату на поле брани; правда, он сражается не с внешним врагом, а силами неприятеля, которые обитают в нас самих, — с гневом, ненавистью, привязанностью и тому подобным. Вот наши истинные враги. Как только мы позволяем этим помыслам взять над собой верх, мы начнем накапливать плохую карму и в результате — страдание. Поэтому необходимо поднять все добродетели своего ума на борьбу, на подлинное сражение, где нашими боевыми доспехами будет мудрость, а оружием — однонаправленная медитация — настоящая ракетная установка! Но ракету не запустишь голыми руками, без стартовой установки. Точно так же и мудрость невозможно использовать должным образом без однонаправленной внимательности. Вот зачем нам нужны и мудрость, и сосредоточение. А всё это, в свою очередь, зиждется на добродетельном поведении — нравственности.

## КАРМА

Как клеши способствуют накоплению кармы? По существу, неблагие кармы создаются в силу желания и ненависти. Корень желания и ненависти — неведение. В данном вопросе ведущей признана школа Прасангика, создавшая многочисленные обоснования этого тезиса, и поэтому я буду говорить о неведении, опираясь на ее воззрение.

Обусловленность, которой мы подвержены с безначальных времен, заставляет нас пребывать в уверенности, что скандхи обладают самобытием. Ведь какое бы явление ни возникло, мы относимся к нему как к самосущему — установленному «со своей стороны» — и цепляемся за эту видимость. Точно так же мы цепляемся и за видимость самобытия скандх.

В рамках деления явлений на личности и другие феномены представление об истинном существовании скандх относится к *концепции о самости феноменов*. Психофизические совокупности есть используемые объекты, чей пользователь — «я», определяемое в зависимости от этих скандх. Полагая, что скандхи, на основе которых определяется «я», обладают самобытием, мы также считаем, что и зависящее от них «я» является самосущим.

Дхармакирти в своем труде «Комментарий к "Своду достоверного познания" (Дигнаги)»<sup>176</sup> говорит:

Поскольку существует «я», существует и «другой».

Когда возникают «я» и «другой», появляются привязанность и ненависть.

Когда появляется ощущение незыблемо существующего, осязаемого, надежного «я», возникает и чувство его отличия от другого — раз есть «я», есть и «ты», — что влечет за собой привязанность к одной из сторон и гнев, направленный на другую. Чандракирти в «Приложении к "Введению в Мадхьямику" (Нагарджуны)»<sup>177</sup> говорит:

Поклоняюсь состраданию к существам-скитальцам,

Беспомощным, словно ведро в колодце, —

Сначала уцепятся за «я»,

А потом возникает привязанность к вещам: «Это мое».

Сначала блуждающие в сансаре существа зарождают представление об истинно существующем «я», а затем, как следствие, воображают, что есть и истинно существующее «мое». В силу этого они заключены в сансаре, как привязанное за веревку ведро, что беспомощно болтается в колодце, то поднимаясь, то снова опускаясь.

Таким образом, пока человек не узрит природу явлений, он будет полагать, что они существуют сами по себе, а это ведет к порождению желания и ненависти и к накоплению кармы. Но как только человек непосредственно постигает истину об отсутствии самобытия, он хоть и может накапливать дурную карму, но уже не создаст новой кармы, приводящей к рождению в сансаре. Следовательно, те, кто накапливает новую карму, ввергающую их в сансару, — от бодхисаттвы, достигшего уровня высших мирских достоинств<sup>178</sup> на пути подготовки, и ниже — считаются обычными существами.

Различают два основных способа накопления кармы, ввергающей в череду рождений в сансаре: накопление кармы ради приятного ощущения и ради нейтрального ощущения. Первое, в свою очередь, делится на два вида: 1) накопление кармы ради приятных ощущений, которые дает внешний контакт с привлекательными качествами объектов мира желаний — с приятными образами, звуками, ароматами, вкусами и объектами осязания; и 2) накопление кармы ради приятных ощущений, которые дает преодоление соблазнов внешних удовольствий и сосредоточение на внутреннем блаженстве, возникающем при созерцании. Первое, накопление кармы ради внешних удовольствий, тоже делится на два вида: 1) накопление кармы преимущественно ради удовольствий в этой жизни, вплоть до смерти, что является накоплением неблагой кармы, и 2) накопление кармы главным образом ради удовольствий в будущих жизнях, что является накоплением благой кармы.

Карма, накапливаемая ради внутреннего удовольствия, после того как преодолено влечение к внешним объектам и возникла привязанность к блаженству сосредоточения, связана с первыми тремя уровнями сосредоточения. Такая карма называется неколебимой, так как принесет свои плоды только на этих уровнях. Что же касается кармы, которую накапливают, отказавшись даже от блаженства сосредоточения и сосредоточившись на поисках лишь нейтрального ощущения, то эта неколебимая карма связана с четвертым уровнем сосредоточения и четырьмя медитативными погружениями мира без форм. Однако если, поняв это учение, вы отречетесь от всех видов сансары и начнете накапливать карму ради вечного блаженства, эта карма принесет освобождение от сансары.

## ДВЕНАДЦАТИЧЛЕННАЯ ЦЕПЬ ВЗАИМОЗАВИСИМОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Всю эту карму мы накапливаем в силу неведения и, как следствие этого накопления, снова попадаем в круги сансарического бытия. Каковы же этапы возникновения клеш, порождаемой ими кармы и самой жизни в сансаре? Этот вопрос вплотную подводит нас к теме *двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения*.

В «Сутре рисового зерна»<sup>179</sup> Будда описывает принцип двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения сансары как в прямом, так и в обратном порядке. Прямой порядок соответствует попаданию существа в сансару, а обратный — освобождению от нее. В качестве первоисточника я буду опираться на двадцать шестую главу «Введения в Мадхьямику»<sup>180</sup> Нагарджуны. Для начала перечислим двенадцать звеньев цепи взаимозависимого существования. Первое звено — это безначальное *неведение*, то есть то, о чем я только что говорил: сознание, воображающее самобытие вещей\*. Будучи учеником Нагарджуны и Чандракирти, я должен объяснить это именно так. В системах школ Саутрантика и Читтаматра неведение, первое звено цепи взаимозависимого существования, трактуется как ошибочное воззрение, утверждающее, что личность существует субстанционально, то есть самодостаточна. Другие школы, начиная со школы Вайбхашика и кончая Мадхьямикой Сватантрикой, аналогично определяют бессамость личности как

отсутствие ее субстанционального существования, то есть самодостаточности. Однако прасангики, используя сходную терминологию, тем не менее по-иному трактуют отсутствие «я» личности. В других системах бессамость личности и явлений различают по степени грубости и тонкости, тогда как в школе Прасангика такого различия нет.

---

\* Следует отличать сознание, которому *является* самобытие вещей, от сознания, которое *воображает* самобытие, или *верит* в него, т.к. к неведению относится именно последнее сознание.

Итак, первое звено двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения — безначальное неведение — это сознание, воображающее самобытие. Есть, однако, и вторичный тип неведения — заблуждение в отношении кармы, то есть действий и их последствий.

Второе звено — это *составное действие*, или карма. Действия бывают трех видов: благие, неблагие и нейтральные. О них я уже рассказывал.

Третье звено — *сознание*, которое в своем причинном аспекте является сознанием, служащим основой для кармических отпечатков. Читтаматрины отождествляют это сознание с сознанием-хранилищем; Прасангики же говорят о двух основах для закладывания кармических отпечатков: временной и постоянной. Временная основа представляет собой поток сознания, постоянная основа — это *простое «я»*.

Когда мы под влиянием неведения накапливаем неблагую карму, причинным фактором намерения является неведение относительно отсутствия самобытия, а фактором намерения во время совершения самого действия служит неведение относительно результатов этого действия. С таким неведением мы совершаем действие, которое, в свою очередь, откладывает в сознании семя, или отпечаток. При благой карме причинным фактором намерения также является неведение относительно отсутствия самобытия, и в таком случае мы совершаем благое действие, которое откладывает отпечаток в сознании. Сознание, в котором остается отпечаток, называется «сознанием-причиной». А «сознание-результат» есть первый момент сознания в новом воплощении.

Посредством этих трех факторов — неведения, побуждаемого им действия и сознания, в которое закладывается семя кармы, — создаются *имя и форма* существа в новой жизни. Посему к четвертому звену цепи взаимозависимого происхождения относятся имя и форма. «Форма» здесь — это скандха формы, а «имя» — остальные четыре скандхи ума: ощущение, различение, волевые импульсы и сознание.

В результате возникновения имени и формы возникают *шесть опор чувственного восприятия* — чувственные силы зрения, слуха и прочего. Это пятое звено. Затем, в связи с порождением шести опор чувственного восприятия, появляется *соприкосновение*, различающее привлекательные, непривлекательные и нейтральные объекты при соединении чувственной силы, сознания и соответствующего объекта. Это и есть шестое звено.

В результате соприкосновения — восприятия объекта как привлекательного, непривлекательного или нейтрального в момент соединения чувственной силы, сознания и соответствующего объекта — возникают *ощущения*, приятные, неприятные или нейтральные. Это седьмое звено. Вследствие этих ощущений возникает *влечение* — нежелание расставаться с удовольствием и желание избавиться от страдания. Это восьмое звено.

Затем, из-за влечения, или привязанности, к четырём видам объектов, возникает девятое звено — *цепляние*, которое бывает четырех видов:

1. Страстное цепляние, то есть желание, предполагающее сильную привязанность к образам, звукам, запахам, вкусовым ощущениям и объектам осязания.
2. Цепляние за ложные взгляды, то есть желание, предполагающее сильную привязанность к омрачающим воззрениям, за исключением ложного воззрения на преходящее собрание (скандхи) как на самосущие «я» и «мое».
3. Цепляние за порочную этику и порочное поведение, то есть желание, предполагающее сильную привязанность к неподобающей этической системе или неподобающему поведению, которые человек считает превосходными.
4. Цепляние за «я», то есть желание, предполагающее сильную привязанность к ложному воззрению, рассматривающее преходящее собрание как самосущие «я» и «мое».

Итак, влечение является причиной возникновения цепляния, и порождение любого из этих четырех видов цепляния «питает» семена, заложенные в причинное сознание совершенными прежде действиями. Тем самым карма обретает силу, необходимую для возникновения следующей жизни.

Полностью насыщенная такими семенами карма составляет десятое звено взаимозависимого происхождения — *существование*. В этом случае причина — карма, полностью насыщенная семенами — носит название ее следствия, то есть существования в следующей жизни. Таким образом, цепляние подпитывает или возвращает карму, так что она обретает готовность ввергнуть существо в следующую жизнь. Затем, после смерти, начинается промежуточное состояние между жизнями, после чего возникает *рождение*, или зачатие, — одиннадцатое звено цепи взаимозависимого происхождения. Рождение предопределяет последующие *старение* и *умирание*, или двенадцатое звено. Во «Введении в Мадхьямику»<sup>181</sup> Нагарджуны сказано:

Так возникает то, что являет собой  
Лишь совокупности страдания.

Прекращение последующих звеньев двенадцатичленной цепи возможно лишь при условии прекращения предыдущих; поэтому, если вы хотите избавиться от страдания, сопровождающего старость и смерть, вам придется избавиться от неведения. Нагарджуна подытоживает это так: поскольку прекращение последних звеньев зависит от прекращения первых, то прекращение первых служит условием для прекращения последних. Он говорит<sup>182</sup>:

Если пресечь это и то (предыдущее звено)  
Это и то (последующее звено) не возникают.  
Тем самым то, что являет собой лишь совокупности страдания,  
Полностью прекращается.

Итак, существованию этих скандх, обусловленных загрязненными действиями и клешами и имеющих природу одного лишь страдания, можно положить конец, если избавиться от неведения.

В приведенном выше перечне двенадцать звеньев даны во временной последовательности, в том смысле, что предыдущие звенья влекут за собой последующие. Тем не менее двенадцать звеньев можно разбить на четыре группы — ввергающие, ввергаемые, осуществляющие и осуществленные. Таким образом, получается по две совокупности причин и следствий. С какой целью из них вычлениют двенадцать звеньев? Чтобы показать природу страдания, взяв за основу два различных подхода: один — следствия, которые суть истинные страдания, ввергаемые посредством ввергающих причин, а второй — следствия,

которые суть истинные страдания, *осуществленные* посредством осуществляющих причин. Истинные страдания как следствия, ввергаемые посредством ввергающих причин, — имя и форма, шесть опор чувственного восприятия, соприкосновение и ощущение, — это *основы* страдания, всегда готовые его породить. Истинные страдания как следствия, осуществленные посредством осуществляющих причин — рождение и старение-умирание, — определены как сущностные составляющие страдания во время его проявления.

Сколько же нужно жизней, чтобы пройти весь этот двенадцатичленный цикл? Как минимум, две. В первой жизни существо, побуждаемое неведением, совершает действия, тем самым накапливая определенную карму — закладываемые в сознание семена, и незадолго до смерти влечение и цепляние питают эти кармические семена, которые, полностью укоренившись, становятся существованием. В последующей жизни существо сталкивается с результатами этого процесса в виде возникновения имени и формы, шести опор чувственного восприятия, соприкосновения и ощущения, а также рождения и старения-умирания.

Максимальная продолжительность цикла двенадцатичленной цепи — три жизни. В первой жизни существо совершает действие, вызванное неведением, которое закладывает в сознание семена кармы, — это три первых звена. Затем в течение другой жизни (их может разделять одна жизнь или несколько), когда происходит переход от имени и формы к ощущению, свойственные существу влечение и цепляние (восьмое и девятое звенья) возвращают семена кармы, заложенные действием, совершенным в первой жизни, тем самым осуществляя десятое звено — существование. Далее, в жизни, следующей сразу за этой, осуществляются оставшиеся звенья взаимозависимого происхождения — рождение и старение-умирание. При таком расчете двенадцатичленный цикл занимает по крайней мере три жизненных срока.

Таким образом, если в настоящее время у нас проявляется сознание, воображающее самобытие вещей и, побуждаемые им, мы совершаем действие, то карма накапливается незамедлительно. Даже если мы не знаем, как выявить в потоке своего ума неведение — сознание, воображающее самобытие, — всякий раз, когда у нас возникает желание или ненависть, этому способствует неведение. Без неведения желание и ненависть не могли бы возникнуть. Когда у нас возникают желание и гнев, мы все отдаем себе в этом отчет, верно? В тот самый момент, когда они возникают, мы накапливаем карму, именно в этот миг в нашем сознании откладывается отпечаток. Хотя наше сознание изменчиво, эти предрасположенности всё равно остаются в ментальном сознании в качестве потенциальной энергии, чтобы потом активизироваться, когда возникнут подходящие условия.

В момент, непосредственно следующий за совершением действия, само действие уже прекратилось, но потенциальная предрасположенность продолжает существовать в сознании. Различные буддийские системы по-разному объясняют характер этих отпечатков. В школе Прасангика считается, что объекты прошлого, настоящего и будущего — функционирующие явления, и по аналогии состояние прекращения действия также считается явлением функционирующим. Поэтому, согласно воззрению данной школы, прекращение действия также способно повлечь за собой последствия.

Рассмотрим для примера действие, результат которого должен проявиться в следующей жизни. Незадолго до смерти привязанность и цепляние питают семя кармы, заложенное в уме этим действием. Скорее всего, это не единственный случай привязанности и цепляния: они многократно повторялись в течение жизни, так же как для рождения в чистой земле необходимо снова и снова представлять в уме картины чистой земли и желать родиться в ней. Так перед смертью осуществляется десятое звено взаимозависимого происхождения — существование. Затем, в следующей жизни, возникают зависимые от него явления — рождение и старение-умирание. Так проявляются все двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения, берущие начало в одном действии, побужденном неведением. Из этого явствует, что, пока осуществляется один цикл взаимозависимого



происхождения, начиная с изначальной причины и кончая полностью проявленными результатами, вокруг других побужденных неведением действий вращаются другие циклы взаимозависимого происхождения. Это можно сравнить с положением преступника, который, попав в тюрьму за некое злодеяние, совершает там всё новые. И пока неведение не будет устранено, кажется, что этот процесс бесконечен и остановить его невозможно...

Так мы и блуждаем в сансаре в силу действия двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения. Вчера я говорил об Истине страдания, мои сегодняшние лекции были посвящены Истине источника страдания — загрязненным действиям и клешам. Источники страдания порождают страдания, а происходит это в соответствии с двенадцатичленной цепью взаимозависимого происхождения. Завтра мы рассмотрим методы освобождения от этого круговорота бытия.

## 5. Среда. Утренняя лекция ИСТИНА ПРЕСЕЧЕНИЯ И ПРИРОДА БУДДЫ

### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Вопрос:** Как буддисты относятся к абортам?

**Ответ:** Аборт считается злодеянием — убийством живого существа. Применительно к монахам и монахиням установлены четыре вида пагубных поступков, которые приводят к нарушению монашеских обетов, и один из них — убийство человека или человеческого зародыша.

Однако противозачаточные средства, не влекущие за собой выкидыша, следует оценивать по ситуации. Нужно учитывать как проблему перенаселенности в целом, так и положение каждой семьи в частности — все эти факторы необходимо принимать во внимание. Так что здесь всё зависит от обстоятельств.

**Вопрос:** Мне очень хотелось бы переродиться в любом из миров, чтобы иметь возможность реально помогать живым существам, населяющим этот мир. Является ли в этих обстоятельствах ошибкой мое желание не покидать сансару?

**Ответ:** Вы, несомненно, правы, имея желание остаться, чтобы помогать другим. Одна из молитв Шантидевы в вольном переложении звучит так<sup>183</sup>: «Пока существует пространство, пока живые живут, да останусь и я вместе с ними — страданий рассеивать тьму». Я тоже стараюсь заниматься этой практикой. Помощь другим — истинная цель жизни; именно она принесет нам наибольшее удовлетворение. Одно действие на благо других, совершенное с искренним намерением, даст два результата: вы получите удовлетворение и принесете пользу другим. Что может быть прекраснее?

Возникает вопрос: нет ли противоречия между возникновением у бодхисаттвы намерения выйти из сансары в силу осознания ее ущербности и желанием бодхисаттвы остаться в круговороте бытия, чтобы помогать другим? Ответ на этот вопрос можно найти в «Сердце Мадхьямики»<sup>184</sup> Бхававивеки. Он говорит: увидев порочность сансары, мы не захотим более в ней оставаться и возжелаем освободиться от круговорота рождения, старости, болезни и смерти. Асанга вторит ему в своем труде «Уровни бодхисаттв»<sup>185</sup>, описывая множество различных приемов медитации на тему страданий сансары. Тем не менее, по словам

Бхававивеки, если мы охвачены любовью и состраданием, то у нас не возникнет желания достичь покоя только для себя и мы останемся в сансаре с намерением принести благо другим живым существам. Это намерение воистину достойно восхищения. Даже несмотря на то, что вы сыты по горло круговоротом бытия, вы добровольно в нем остаетесь, исполненные готовности и решимости служить другим.

Однако, как явствует из распространенного примера о лотосе, который произрастает из грязи, но остается чистым, бодхисаттва пребывает в сансаре, но не запятнан ее пороками. Было бы верхом лицемерия утверждать, что мы вступили на путь бодхисаттвы, а на самом деле, благополучно погрязнув в круговороте бытия, испытывать к нему сильную привязанность!

**Вопрос:** Не могли бы вы объяснить, как лама, достигший высокой духовной реализации, работает над созданием умирающего или умершего человека, чтобы направить его в лучшее рождение?

**Ответ:** Если у ламы есть к этому способности, он может перенести сознание умирающего так, чтобы тот родился в более благоприятном состоянии. Или же знакомый умирающего может помочь ему, напоминая о привычных для него практиках, неторопливо и ласково повторяя важнейшие моменты практики ему на ухо, пока действует сознание слуха. Результат будет таким же.

Нужно понимать, что непосредственно перед смертью у человека остается последний шанс, поэтому, помогая ему, следует избегать малейшего намека на то, что может породить в нем гнев или привязанность и тем самым осложнить его уход. Следовательно, дети или близкие не должны пробуждать в умирающем подобные чувства. Лучше всего, если мужественный друг, постоянно находясь рядом с умирающим, будет стараться как можно больше умиротворить его ум. Даже те верующие люди, которые при жизни не уделяли большого внимания практике, могут провести предсмертные часы с большой пользой, если посвятят их духовным упражнениям. Умирая, весьма полезно сосредоточиться на добродетельной теме.

**Вопрос:** Осознают ли перед смертью обычные существа, что они умирают?

**Ответ:** До проявления более тонких видов ума даже обычные существа способны понять, что умирают, но когда сознание становится совсем тонким, они теряют осознанность. Третье из четырех тонких сознаний, последовательно проявляющихся в процессе умирания, делится на два периода: в первом человек еще находится в сознании, а во втором его теряет.

**Вопрос:** Если у человека произошел обширный инсульт и его полностью парализовало, он может еще долго жить в таком состоянии... Можно ли как-то ему помочь? И как это влияет на промежуточное состояние?

**Ответ:** Если после инсульта у человека сохраняется ясность ума и способность мыслить, это еще не так плохо, поскольку он способен подготовиться к смерти, используя вышеупомянутые методы. Если же мыслительные способности тоже пострадали, это усложняет ситуацию. Однако я сомневаюсь, что обширный инсульт может сильно повлиять на промежуточное состояние, поскольку в бардо мы уже обретаем облик того существа, в которое нам предстоит воплотиться. Строго говоря, бардо относится к следующей жизни. Тем не менее какое-то влияние это все-таки окажет, так как промежуточное состояние является продолжением потока ума жертвы инсульта.

**Вопрос:** Что такое радужное тело?

**Ответ:** В системе Сутры объясняется, что бодхисаттва по достижении одного из трех чистых уровней — восьмого, девятого и десятого — обретает ментальное тело. Оно имеет природу сознания и возникает в зависимости от предрасположенности к неведению и благодаря незагрязненной карме. Оно не является плотным физическим телом, но подобно радуге. Согласно системе Сутры, это тело существует вплоть до достижения состояния будды и даже служит непосредственной причиной материального тела будды.

Система Тантры критикует это воззрение, говоря, что, несмотря на эфемерность, радужность этого тела, оно порождается на том уровне, на котором в сознании еще сохраняются отпечатки неведения. Следовательно, в этой системе считается, что физическое тело, порожденное нечистой причиной, не может обладать одинаковой сущностью с запредельным умом будды, которому совершенно чужды какие бы то ни было омрачения. Таким образом, в Махаануттара-йогатантре говорится, что обретение материального тела будды зависит от наитончайших энергий-ветров и ума. Как я уже объяснял, их природа абсолютно чиста, и потому они могут служить источником материального тела будды. Обычно тело, возникшее из сверхтонких ветра и ума, называется *иллюзорным телом*.

О порождении чистого тела из тончайших ветра и ума говорится в системе *Гухьясамаджа-тантры*<sup>186</sup>. Подобного воззрения придерживается большинство тантр — *Херука-тантра*<sup>187</sup>, *Хеваджра-тантра*<sup>188</sup> и другие. Однако в материнских тантрах обретение радужного тела объясняется несколько иначе. Кроме того, в текстах традиции старых переводов Мантраяны, существующей в школе Ньингма, есть свое особое учение о радужном теле, обретаемом в результате *великого переноса*, когда старое тело полностью растворяется, превращаясь в радужное. В этом заключается цель ньингмапинской практики «скачка»\*. В системе Калачакры существует понятие *пустого тела* — тела, не состоящего из материальных частиц, которое является не иллюзорным телом, возникшим из энергий-ветров, а телом, обретенным в контексте ума ясного света. Так что существует множество разновидностей радужного тела.

---

\* Тиб. thod rgal.

**Вопрос:** Если корнем страдания является привязанность, есть ли противоречие между желанием иметь семью и стремлением освободиться от страдания?

**Ответ:** Я думаю, следует отличать обоснованные желания от тех, что порождены неведением. В тибетском языке есть разные термины для обозначения понятий «желание»<sup>189</sup> и «привязанность»<sup>190</sup>; например, бодхисаттва перерождается в силу своего желания, но не неуправляемого влечения. Поэтому желание достичь освобождения вполне уместно. Кроме того, такие существа, как архаты, которые полностью преодолели все омрачения, могут думать: «То-то и то-то — хорошо. Мне это нужно». Такие мысли сами по себе не являются омрачениями. Точно так же, если говорить о желании иметь семью, то некоторые из тех, кто следует по пути бодхисаттвы, живут семейной жизнью. К тому же в своде дисциплинарных правил Будда сам установил обеты для мирян и обеты для монахов. Поэтому в буддизме нет общего запрета на желание иметь семью.

**Вопрос:** Тождественно ли освобождение от сансары достижению полного состояния будды?

**Ответ:** Нет. Существуют два вида нирваны, о которых я расскажу позже.

**Вопрос:** Возможны ли объективные эксперименты над тонкой материей или тонким сознанием, которые бы заставили ученых-материалистов изменить свои взгляды?

**Ответ:** Это было бы замечательно. Попробуйте!

**Вопрос:** Если природа сознания светла и лучезарна, значит ли это, что природа неведения темна?

**Ответ:** Это сложный вопрос. Как сказано в системе Дзогчен<sup>191</sup> школы Ньингма, все виды сознания пронизаны природой чистого света и знания. Это действительно так, и над этим стоит подумать. Даже несмотря на то, что такие виды сознания, как неведение или гнев, являются по своей функции искаженными или извращенными, сама их природа, их светоносная и познающая сущность не загрязнена никакой скверной. Это следует осознать.

Так как сознание нематериально, основной ум не является неким сгустком, от которого исходят отростки в виде сопутствующих ему ментальных факторов. Следовательно, утверждение о том, что в порождении гнева участвуют основной ум и ментальный фактор гнева, по всей видимости, означает, что здесь одновременно наличествуют фактор чистого света и знания, с одной стороны, и фактор заблуждения — с другой. Посему это единое сознание, пусть и ошибочное с точки зрения способа постижения, всё же обладает природой чистого света и знания. Одновременно в нем должны присутствовать и пять вездесущих ментальных факторов — из пятидесяти одного ментального фактора, о которых говорилось ранее. Итак, мы не можем не признать, что даже неведение имеет природу света...

**Вопрос:** Почему во многих буддийских текстах женщины являются основным объектом критики?

**Ответ:** К примеру, в «Драгоценном венце»<sup>192</sup> Нагарджуны и «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы»<sup>193</sup> Шантидевы описываются недостатки женского тела; однако это написано не с целью как-то принизить женщин. В те времена подавляющее большинство людей, принявших монашеские обеты, были мужчинами; поэтому подобные медитации об изъянах женского тела использовали главным образом для того, чтобы помочь мужчинам преодолеть влечение к женскому полу. Точно так же монахини должны размышлять о недостатках мужского тела, чтобы побороть в себе влечение к мужчинам.

**Вопрос:** Не могли бы вы посоветовать, как можно использовать учения Будды, чтобы облегчить тяжелую депрессию?

**Ответ:** Сложно сказать. Считается, что когда карма созрела, она уже необратима. Это значит, что, если, к примеру, из-за прошлой кармы у вас порок строения уха, его уже никак не исправишь. Однако еще до проявления результата можно преодолеть силу кармы, которая в противном случае неминуемо привела бы к этому результату. Один из способов — признаться в своем проступке и пожалеть о содеянном, а также твердо обещать себе воздерживаться от подобного в будущем.

Думаю, что, если у вас уже началась тяжелая депрессия, выйти из нее нелегко, но бывают и исключения. На ранних стадиях депрессии можно заняться различными упражнениями ума, которые помогут ее прекратить. Я убедился на собственном опыте, что, когда сталкиваешься с множеством трудностей и проблем, с трагедией, определенные учения помогают с ними справиться. В связи с этим полезно осознать непостоянство, а также то, что наша жизнь обладает природой страдания. Весьма помогает и понимание того, что ваша проблема — результат вашей собственной кармы. Когда у вас возникают огромные сложности, сопряженные со страданием, необходимо осознать, что в этом виноваты ваши прошлые ошибки и пороки, — подобные размышления уменьшают чувства тревоги и смятения. Затем рассмотрите саму проблему: по своей природе она непостоянна, как пришла, так и уйдет. Это тоже поможет.

Кроме того, мы всё-таки находимся в сансаре, потому рано или поздно эти проблемы всё равно бы возникли. Такой взгляд придаст вам силы. Опять же, как сказал Шантидева<sup>194</sup>, если проблему можно решить, то нечего о ней беспокоиться, а если нет, беспокойство не поможет! По-моему, неплохой ход мысли.

Вот что еще можно посоветовать: придите к выводу, что лучше пережить эту небольшую трагедию, будучи человеком, поскольку мы, люди, более приспособлены к решению проблем. Если бы та же проблема возникла в другом вашем воплощении, например в качестве животного, скорее всего она была бы неразрешима. С этой точки зрения вам даже повезло, что эта проблема встала перед вами именно теперь.

Можно размышлять и так: «По собственному опыту я знаю, что мне присущи гнев, желание, зависть, гордость, — всё это у меня в уме. Я испытываю все эти эмоции с незапамятных времен. Поскольку совершенно очевидно, что все эти причины имеют место, мне неминуемо придется пережить их последствия. Поэтому я должен столкнуться с этой проблемой, с этим страданием».

Помогает и такое пожелание: «Пусть страдание, которое я сейчас испытываю, послужит воздаянием за множество накопленных мною в прошлом дурных карм и тем самым очистит меня от них».

Полезно также, подобно бодхисаттве, ставить благополучие большинства, то есть всех остальных, превыше своих интересов. Я сам человек, монах, да еще и Далай-лама, почитаемый множеством людей, но если сравнить благополучие других и мое собственное благо, то я всего лишь один человек и посему не стою того, чтобы уделять себе основное внимание. Благополучие других гораздо важнее. Продолжая эту линию размышления, полезно думать: «Пусть боль, которую я чувствую, заменит страдания, выпавшие на долю других». Это практика принятия на себя чужих страданий и дарования им своего счастья. Она действительно придает душевную силу.

Размышляя так, вы будете смотреть на собственную боль не как на несчастье, но как на прекрасную возможность практиковать эти учения. Вы даже подумаете: «Пусть у меня будет еще больше проблем: ведь вместе с ними появятся и новые возможности заниматься практикой». Это вселит в вас внутреннюю решимость — стальную решимость бодхисаттвы.

Все эти учения весьма полезны. К наиболее действенным средствам преодоления душевных страданий относятся решимость ума и сила воли. Нужно развивать в себе эти качества, чтобы всегда быть наготове. Как правило, мы вечно забываем о практике, а когда что-нибудь случится, сложно сразу приступить к практике непривычного метода. Именно поэтому практикующие буддисты предпочитают размышлять о смерти в течение всей жизни. В своей ежедневной практике я думаю о предстоящей смерти и этапах процесса умирания более шести раз в день. Практикую и практикую, думаю и думаю. Это значит, что я готовлюсь к смерти, хотя еще и не умираю. Не знаю, добьюсь ли я успеха, когда придет время, но, так или иначе, готовлюсь. Правда, можно готовиться всю жизнь и все равно потерпеть полную неудачу!

Итак, подготовка ума — не внешняя, а внутренняя — важна и полезна. Обычно, беседуя с тибетцами и другими друзьями, я говорю, что моя стратегия — надеяться на лучшее, но быть готовым к худшему. Это мой обычный подход.

**Вопрос:** Как развить в себе волю к совершению добродетельных поступков?

**Ответ:** Эта тема также связана с развитием внутренней силы. Здесь можно применить еще один прием. Исследуйте: «В чем смысл жизни? В чем смысл денег? В чем смысл моего тела?» Больше исследуйте и размышляйте. Постепенно вы убедитесь, что все эти материальные вещи, в том числе и ваша жизнь, преходящи и не вечны. Именно это вызывает у нас грусть. Если вдуматься, то деньги, богатство или слава в конечном итоге не приносят вечного счастья и потому не стоят того, чтобы гоняться за ними, как за конечной целью.

Конечной целью может быть нирвана, но в настоящий момент она для нас труднодостижима. Поэтому более практичный и реалистичный подход — стремиться к состраданию и добросердечию, стараться служить и помогать другим, уважать других и умерить свой эгоизм. Развивая в себе эти качества, вы обретете более длительное счастье и благополучие. Если вы зададитесь вопросом, в чем цель жизни, и, вооружившись намерением, возникшим в итоге этого исследования, станете развивать в себе добросердечие — любовь и сострадание — и так проживете всю жизнь, то каждый новый день будет плодотворным и осмысленным. Я считаю, что это основной метод развития силы воли.

А теперь вернемся к нашей теме, которая, возможно, покажется вам никак не связанной с практикой, но для того, чтобы составить полное представление о системе — структуре — буддизма, это следует знать. Пусть даже знание некоторых из этих тем необязательно для ежедневной практики, всё же, дабы понимать историю и направленность буддизма, нужно иметь о них представление.

## ПРЕСЕЧЕНИЕ СТРАДАНИЯ

Позавчера мы рассматривали первую из Четырех Благородных Истин — природу страдания. Вчера мы подробно обсуждали источники или причины страдания. Сегодня мы поговорим об Истине пресечения страдания и его причин.

Во-первых, как уже было сказано, тот факт, что страдания порождаются время от времени, указывает на наличие у них причины. Необходимо удостовериться в том, что неведение есть корень сансары, основной источник страдания. Чтобы вплотную подойти к теме пресечения страдания, рассмотрим сначала процесс развития гнева и привязанности.

Каким нам кажется объект в тот момент, когда мы на кого-то гневаемся? Вы разгневаны потому, что кто-то причинил, причиняет или причинит вам вред, но что же это за «я», которому причиняют вред? В этот момент мы ощущаем, что и субъект, то есть само наше «я», и объект, то есть наш враг, есть нечто весьма определенное и независимое. Гнев возникает именно из-за того, что и объект и «я» видятся нам самосущими и мы цепляемся за эту видимость. Однако если в этот момент вы прибегнете к логическим рассуждениям, упомянутым в текстах Мадхьямики, и попытаетесь выяснить: «Кто я? Кто сейчас испытывает боль и обиду? Что такое враг? Враг — это тело? Или враг — это ум?» — то этот конкретный враг, который раньше казался реально существующим объектом вашего гнева, и самосущее «я», которому нанесли обиду, исчезнут. Благодаря этому гнев как бы распадается... Верно ли это? Подумайте сами. Даже если вам не удастся понять это до конца, вы всё же сможете ощутить, что при возникновении сильного желания или сильного гнева эти эмоции сопровождаются представлением о самобытии как объекта, так и себя самого.

Постулат о том, что способ существования явлений представляет собой пустоту от самобытия, я разъясню позже. А пока ограничимся утверждением, что желание, ненависть и прочее — это виды сознания, порождаемые с помощью ложного сознания, ошибочно воспринимающего феномены как наделенные самобытием.

Если бы эти отрицательные эмоции были неотделимы от нашего основного ума, то гнев и прочие омрачения неизменно наличествовали бы в нем; но очевидно, что это не так. Похоже, в этом зале в данный момент никто не ощущает гнева. Мой основной ум направлен на мышление и речь, а ваш — на слуховое восприятие и сосредоточенность, и гнев здесь сейчас отсутствует. Это говорит о том, что такие вторичные проявления, как гнев и привязанность, можно отделить от основного ума.

В нашем уме существуют два рода настроений: гнев и привязанность, с одной стороны, и отречение, удовлетворение, любовь и сострадание — с другой. Однако человек не может одновременно желать и ненавидеть один и тот же объект. Ненависть или желание могут проявляться в уме поочередно. К примеру, сегодня человек — ваш враг, а завтра станет вашим лучшим другом. И в личной жизни, и в международной политике это обычное явление. Но в один и тот же момент невозможно чувствовать и желание, и ненависть по отношению к одному объекту, что свидетельствует о том, что эти два чувства противоречат друг другу. Поэтому, когда одно из них усиливается, другое ослабевает. Возьмем человека, мобилизованного на военную службу и вынужденного участвовать в боевых действиях. Привыкнув к ненависти и мыслям об убийстве, к массовым уничтожениям, диверсиям и тому подобному, человек возвращается домой изменившимся. Знакомые отмечают, что в нем появилась какая-то неприятная грубость. Причина этого в том, что человек попал под влияние злых мыслей. Однако, оказавшись в другой обстановке, в которой источники гнева отсутствуют, он начинает постепенно привыкать к любви и заботе, и его агрессивный настрой ослабевает. Итак, эти два настроения противоречат друг другу.

Любовь и сострадание опираются на достоверное познание; для их порождения не требуется содействия неведения, которое ошибочно считает объекты самосущими. Тем не менее у большинства людей, не понимающих пустоты, даже сострадание, как правило, зарождается при участии такого сопутствующего фактора, как неведение. Однако в целом благие виды ума не зависят от подобного заблуждения. Что же касается таких неблагоприятных эмоций, как ненависть, гордость и прочее, то они, независимо от интенсивности, возникают *только* на основе представления о самобытии.

Как уже говорилось ранее, сознание, воображающее самобытие, ошибочно: воображаемый им объект не существует даже в условном смысле. Мудрость, познающая пустоту, наблюдая тот же объект, который неведение воспринимает сквозь призму заблуждения о его самобытии, постигает его прямо противоположно неведению, то есть как не имеющий самобытия. Факт отсутствия самобытия всё больше проясняется в процессе рассмотрения, поскольку он имеет достоверную основу. Что же касается самобытия, то, кроме нашего упрямого желания верить в него — следствия устоявшихся условностей, никакой здоровой основы оно под собой не имеет; поэтому чем внимательнее мы в него вглядываемся, тем меньше видим.

Повторяю: сознание, воображающее самобытие, и сознание, постигающее пустоту от самобытия, противоречат друг другу, к тому же мудрость, познающая отсутствие самобытия, имеет под собой достоверную основу. Следовательно, в силу освоения мудрости, познающей пустоту, сознание, воспринимающее ее противоположность, ослабевает. К тому же познание бессамостности, а также сострадание — это качества, зависящие от ума, и, поскольку ум существует постоянно, основа этих качеств устойчива и непрерывна. Поэтому, когда мы разовьем в себе эти качества, нам не придется снова прилагать усилия, чтобы их возродить, благодаря чему они будут становиться всё сильнее и сильнее. В итоге они станут безграничными. Например, если вы тащите на спине мешок, вес этого мешка не может быть безграничным, так как ваше тело — грубая основа и у ваших сил есть предел. Как говорит Дхармакирти<sup>195</sup>, прыгнуть можно лишь на определенное расстояние: есть предел, дальше которого не прыгнешь. И если воду кипятить дольше положенного, она выкипит. Однако развитие ума, даже обычное образование, ничем не ограничено, разве что тем фактом, что наша жизнь имеет конец. Невозможно достичь такого состояния, при котором в мозгу больше не останется места! Сколько бы вы ни учились, даже если вы выучите сто миллиардов слов, ум всегда сможет их вместить. Это говорит о том, что основа всех этих качеств — сознание — устойчива и непрерывна.

На днях, отвечая на вопрос по поводу мозга, я пошутил: если бы человеку, как компьютеру, для каждого кусочка памяти требовалась отдельная ячейка, то вместе с образованностью у него росла бы и голова!

Итак, поскольку сострадание, мудрость и прочие добродетели зависят от ума, а сам ум устойчив и непрерывен, все эти качества можно развивать безгранично. Именно с этой точки зрения мы утверждаем, что представление о самобытии можно уничтожить. Избавившись от представления о самобытии, мы тем самым положим конец клешам, порождаемым на основе этого неведения. Кроме того, вместе с исчезновением неведения, побуждающего нас к совершению загрязненных действий, исчезнет и сама эта категория действий. Если отсутствуют побуждающий к действию фактор и сами действия, исчезают и их результаты. Так мы обретаем Третью Благородную Истину — Истину пресечения.

## ПРИРОДА БУДДЫ

Что такое нирвана? Основа, позволяющая достичь нирваны, называется *природой будды*, или естественно пребывающим потенциалом<sup>196</sup>. В разных философских школах буддизма природа будды трактуется по-разному; поэтому теоретически существует множество природ будды, различающихся по степени тонкости их уровня. Школы шраваков не упоминают о природе будды, так как выдвигают учение о трех конечных колесницах. Исходя из этого, в них говорят о *природе арьи*<sup>197</sup>. Они полагают, что шраваки или пратьекабудды достигают соответствующего их уровню просветления в качестве архатов и осуществляют *нирвану без остатка*, после чего поток их ума прерывается, и это делает невозможным дальнейшее обучение, в том числе на пути бодхисаттвы. Поэтому, они утверждают, существуют три конечные колесницы.

Хотя даже в некоторых сутрах Махаяны Будда говорит о трех конечных колесницах, эти положения требуют разъяснений: необходимо указать смысл слов Будды, цель, с которой он давал учение о трех конечных колесницах, и логические доводы, доказывающие несостоятельность буквальной трактовки подобных текстов. На чем Будда основывал свою мысль, давая учение о трех конечных колесницах? Он имел в виду то, что практикующие временно являются последователями определенной системы — шраваков, пратьекабудд, либо бодхисаттв.

Школы шраваков делят природу арьи на четыре природы. Цель первых трех — научить практикующего довольствоваться простой, грубой пищей, бедной одеждой и убогим жильем. Цель четвертой природы, основанной на первых трех, — стремление к преодолению пороков и обретению благих качеств. Эти четыре природы арьи называются *причинными*, так как служат причинами достижения уровня арьи.

В подшколе Читтаматры, следующей Сутре, которая вслед за Асангой выдвигает постулат о сознании-хранилище, природа будды определяется как зерно незагрязненной высшей мудрости, пребывающее в этом сознании. До тех пор пока в силу таких условий, как слушание учений и обдумывание их смысла, это зерно не проросло, его называют *естественно пребывающим потенциалом*. А после пробуждения его называют *развиваемым потенциалом*<sup>198</sup>.

В другой подшколе Читтаматры, следующей логике, которая вслед за Дигнагой и Дхармакирти отрицает существование сознания-хранилища, природа будды трактуется как зерно незагрязненной высшей мудрости, пребывающее среди внутренних опор восприятия. При встрече с благоприятными условиями, такими как слушание, размышление и так далее, оно может стать основой достижения результата во всех трех колесницах. Таково представление данной системы о естественной природе.

Школа Мадхьямика в целом понимает природу будды как то, что может быть преобразовано в Тело Будды. Согласно данной школе, природа будды подразделяется на то, что подлежит преобразованию в Дхармакаю, и то, что подлежит преобразованию в Рупакаю, где первое определяется как естественно пребывающий потенциал, а второе — как развиваемый



потенциал. Основываясь на этом учении о природе будды, присущей всем существам, Мадхьямика утверждает, что есть только одна конечная колесница.

Что же такое нирвана, достигаемая в зависимости от природы будды? Рассматривая нирвану в целом, следует в первую очередь обратить внимание на *естественную нирвану*<sup>199</sup>, каковой является конечная природа всех явлений. Как таковая она изначально чиста, и, кроме того, можно сказать, что благодаря этой природной чистоте всех явлений можно устранить омрачения и достичь освобождения. Более того, сама суть освобождения тождественна этой изначально чистой природе. С этой точки зрения чистая природа явлений и называется естественной нирваной.

Что касается достигаемой нирваны, то *малая нирвана* бывает двух видов: с остатком и без остатка. *Нирвана с остатком* означает, что в соответствии с системами шраваков существо обрело нирвану, но при этом у него сохранился «остаток» в виде скандх, являющихся результатом предшествующих загрязненных действий и клеш. *Нирвана без остатка* имеет место в том случае, когда по осуществлении нирваны не остается ни малейшего остатка скандх, порожденных загрязненными действиями и клешами. А называются они *малыми* видами нирваны потому, что из двух типов препятствий устранен только один — клеши, или омрачения, препятствующие освобождению от сансары, тогда как препятствия на пути к всеведению еще не устранены.

*Высшая нирвана* имеет место на уровне будды. Она называется *нирваной непребывания*, поскольку достигший ее не пребывает ни в крайности сансары, ни в крайности собственного покоя, достигая совершенства как в своем собственном развитии, так и в развитии своей способности приносить благо другим. Достигший этой нирваны полностью преодолел не только те препятствия на пути к освобождению от сансары, которые порождают страдание, но и препятствия на пути к всеведению.

Факторы, препятствующие освобождению от сансары, причиняют страдания тем, чье сознание ими омрачено, в то время как факторы, препятствующие всеведению, мешая познать всё познаваемое, лишают нас способности знать все особенности, помыслы, интересы и склонности тех, кого предстоит обучать, и тем самым не позволяют помогать другим в полной мере. Следовательно, преодоление одних только омрачений, порождающих страдания, приводит к освобождению от сансары, в то время как дополнительное преодоление факторов, препятствующих познанию всего познаваемого, ведет к обретению всеведения.

Каким образом эти виды нирваны соотносятся с *двумя истинами* — абсолютной и относительной? Чандракирти утверждает, что нирвана есть абсолютная истина, ибо нирвана есть Истина пресечения, которая определяется как пустота. Почему? В силу противоядия, то есть мудрости, постигающей бессамость, или отсутствие самобытия, омрачения исчезают в сфере конечной природы явлений, и эта чистая сфера реальности называется Истиной пресечения. Вот почему нирвана тождественна абсолютной истине.

Несмотря на то, что все пресечения однотипны, выделяют множество их уровней, начиная с пресечения — устранения того, что следует устранить на пути видения. Позже мы рассмотрим пять путей подробнее, пока же я ограничусь их перечислением: *путь накопления, путь подготовки, путь видения, путь медитации и путь более-не-учения*. В каждой из колесниц — шраваков, пратьекабудд и бодхисаттв — существует по пять путей, то есть всего их пятнадцать. На первых двух путях — накопления и подготовки — прямое познание пустоты еще не достигнуто, а значит, не достигнута и Истина пресечения. Однако при переходе на путь видения практик напрямую познает пустоту и тем самым обретает Истину пресечения, то есть состояние отделенности от объектов, подлежащих устранению на пути видения, — искусственных или приобретенных омрачений, порождающих страдание. На пути медитации практик устраняет и врожденные омрачения, порождающие

страдание. В обоих случаях эти омрачения окончательно и бесповоротно удаляют из сознания с помощью соответствующих противоядий.

Пресечения делятся на аналитические и неаналитические. *Неаналитическим пресечением* считается отсутствие чего-либо ввиду отсутствия полной совокупности причин и условий для его порождения, в то время как *аналитическое пресечение* есть окончательное и бесповоротное прекращение чего-либо посредством противоядия.

На путях видения и медитации различают непрерывные пути и пути избавления. *Непрерывный путь* служит собственно противоядием от определенного уровня омрачений. Медитативное равновесие, которое характеризуется отделением, или избавлением, от этого конкретного уровня омрачений, называется *путем избавления*.

Также существует множество классификаций факторов, которые устраняются на путях видения и медитации; это деление соответствует трем мирам — миру желаний, миру форм и миру без форм. Многие из этих классификаций приведены в «Сокровищнице Абхидхармы» Васубандху и «Антологии Абхидхармы» Асанги, но здесь я их рассматривать не буду. Главное же заключается в том, что в школе Прасангика виды сознания, воображающие самобытие, относят к омрачениям, порождающим страдание, вследствие чего факторы, препятствующие всеведению, считают предрасположенностями, или отпечатками, оставленными в сознании представлением о самобытии. В школе же Мадхьямика Сватантрика сознание, воображающее самобытие, считается фактором, препятствующим всеведению. Это ставит Сватантриков в трудное положение: им приходится утверждать, что, хотя практикующие еще не устранили конечного корня сансары, то есть представления о самобытии, они могут освободиться от сансары, отказавшись от представления о самости личности, то есть о том, что личность имеет субстанциональное, самодостаточное, существование. Поэтому Сватантрики считают: хотя практикующие и не отказались от представления о наличии самости у феноменов — конечного корня сансары, они всё же имеют возможность освободиться от сансары. В отличие от них Прасангики считают представление об истинном существовании, или самобытии, корнем сансары и, соответственно, главным омрачением, порождающим страдание, а потому у них такой проблемы не возникает.

Мадхьямика Сватантрика делит препятствия на пути к всеведению на девять циклов и поясняет, что их устраняют, начиная со второго уровня бодхисаттвы и кончая десятым. Однако Прасангика считает представление об истинном существовании, или самобытии, основным омрачением, порождающим страдания, а предрасположенности к этому заблуждению, или его отпечатки, определяет как препятствия на пути к всеведению, из чего следует вывод, что невозможно породить собственно противоядие от препятствий на пути к всеведению, если сначала полностью не устранить препятствия, порождающие страдания. Гунтанг Кончок Дэнбе Дронме<sup>200</sup> приводит пример, который это очень хорошо разъясняет. Если чеснок положить в горшок, он пропитается чесночным запахом, поэтому, чтобы вымыть горшок, сначала следует вынуть из него чеснок. Так и сознание, воображающее самобытие, помещает в ум, как чеснок в горшок, предрасположенности, порождающие видимость самобытия. Поэтому ум невозможно очистить от этих предрасположенностей, подобных сохранившемуся в горшке запаху чеснока, пока мы не устраним из ума все виды сознания, воображающие самобытие. Сначала нужно убрать чеснок — тогда можно избавиться от его запаха.

Согласно Прасангике, именно по этой причине мы не сможем приступить к устранению препятствий на пути к всеведению, пока полностью не устраним все препятствия, порождающие страдания. Следовательно, практик не может приступить к преодолению препятствий на пути к всеведению ни на одном из первых семи уровней бодхисаттвы, называемых «нечистыми», потому что всё еще имеются порождающие страдания препятствия, которые необходимо устранить. Процесс устранения препятствий к всеведению начинается лишь на восьмом уровне бодхисаттвы и продолжается на девятом и

десятым уровнях, называемых «тремя чистыми уровнями», потому что здесь препятствия, порождающие страдания, уже устранены.

Как уже говорилось, все школы, кроме Прасангики, признают бессамость феноменов, которая является более тонкой, чем бессамость личности. Эти системы также утверждают, что клеши есть порождение сознания, наделяющего личность самостью, то есть, по их определению, воображающего наличие у личности субстанционального существования, а значит, самодостаточности<sup>201</sup>. Однако школа Прасангики считает представления о самости личности и о самости феноменов в равной степени тонкими. Поэтому прасангики обвиняют другие школы в том, что выдвигаемые ими объяснения процесса порождения клеш являются неполными, так как не учитывают всех уровней клеш. Исходя из этого Прасангики утверждает, что архат, победивший те клеши, о которых упоминают эти системы, не является архатом в полном смысле этого слова. Таким образом, есть два уровня клеш: следствие тонкого представления о самобытии и следствие более грубого представления о личности как о субстанционально существующей, то есть самодостаточной.

## УРОВНИ ПУСТОТЫ

Все вышеупомянутые воззрения указывают на один факт: есть много уровней пустоты, как грубых, так и более тонких. Один из этих уровней — пустота как отсутствие субстанционально существующей, то есть самодостаточной, личности. Другой — пустота как отсутствие двойственности субъекта и объекта, или тот факт, что форма не существует сама по себе как естественная основа для слов или концептуального сознания. Еще один уровень — это пустота от истинного существования, или пустота объекта от существования «со своей стороны», вне зависимости от того, как он воспринимается полноценным сознанием. Наконец, есть также пустота от самобытия даже на относительном уровне. Как определить разницу в глубине этих уровней? Какие из них истинные? Какие ложные?

Пустота как отсутствие разной сущности у субъекта и объекта, утверждаемая в школе Читтаматра, неприемлема для прасангиков, так как они утверждают существование внешних объектов. При этом Прасангики признает все прочие уровни пустоты, но не в качестве наитончайшей пустоты. Что это значит? Пока понимание одного из более грубых уровней пустоты еще присутствует, возможно возникновение ошибочного сознания, противоположного более тонкому уровню пустоты. Когда же возникает понимание более тонкого уровня пустоты и это понимание присутствует не убывая, невозможно возникновение заблуждений, связанных с более грубым уровнем пустоты.

Таким образом, при постижении наитончайшего уровня пустоты все более грубые формы неведения полностью устраняются. Скажем, даже если вы удостоверились в том, что личность не имеет субстанционального существования, то есть не является самодостаточной, у вас всё еще может породиться заблуждение о том, что личность существует истинно. Точно так же, хотя последователь школы Читтаматра осознает, что форма не существует по своей природе как естественная основа для слов и концептуального сознания, думающего об этой форме, и хотя это понимание присутствует не убывая, оно не мешает ему представлять эту скорму как существующую по своей природе в качестве основы для слов или концептуального сознания.

Точно так же, хотя мадхьямики сватантрики твердо решили для себя, что объекты не существуют сами по себе, то есть не существуют вне зависимости от их явления полноценному сознанию, у них всё же сохраняется представление о существовании объектов «со своей стороны».

Когда же вы удостоверитесь, что феномены существуют только номинально и лишены самобытия, то есть не существуют объективно, сами по себе, то, пока такое понимание присутствует не убывая, возникновение более грубых видов неведения невозможно. Следовательно, воззрение, характерное для Прасангики, может служить противоядием от всех видов заблуждений, имеющих отношение к действительному статусу вещей.

Однако отрицание большего, чем то, что обозначено школой Прасангики как объект отрицания, то есть большего, чем самобытие вещей, является крайностью нигилизма. Именно поэтому пустота, определяемая прасангиками, считается безошибочным воззрением Мадхьямики.

## **6. Среда. Дневная лекция**

### **ПУТИ К БЛАЖЕНСТВУ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

#### **ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

**Вопрос:** Создается впечатление, что иногда хорошая мотивация и добрые намерения приводят к плачевным кармическим последствиям, как, например, в том случае, когда из любви к человеку пытаешься ему помочь, а результат получается обратным. Может показаться, что утверждать, будто хорошее намерение порождает хороший результат, — значит слишком упрощать дело.

**Ответ:** Если один человек, желая помочь другому, совершает действие, которое приносит не благо, а вред, то для него кармические последствия этого действия будут положительными, поскольку у него было хорошее намерение. Что же касается вреда, временно причиненного другому человеку, то причина в незнании того, какой нужно использовать метод, чтобы ему помочь. Именно поэтому мотивацию бодхичитты необходимо объединять с мудростью. Говорят, что даже бодхисаттва на пути подготовки имеет лишь схематичное представление о том, как приносить благо другим. Однако тот, кто уже вступил на путь видения и путь медитации и обрел пять видов ясновидения, напрямую познаёт склонности ума и мысли других людей. С помощью подобных знаний можно неуклонно совершенствовать способность помогать другим.

**Вопрос:** Не могли бы вы рассказать о лечении парапсихологическими методами воздействия?

**Ответ:** По этому поводу могу вам сказать очень немного. Тантрические ритуалы включают в себя способы излечения от недугов и другие приемы. Для этого используют сочетание сил, заключенных в определенных веществах, применяемых в ритуалах, мантр и сосредоточения. Есть и более простой способ: человек может просить о чем-либо в молитве или полагаться на силу истины: если то, что я сделал, верно, пусть это поможет. Кроме того, есть люди, наделенные способностями к исцелению благодаря действиям, совершенным в прошлых жизнях.

**Вопрос:** Всегда ли самоубийство приводит к возрастанию страданий в последующих рождениях?

**Ответ:** Самоубийство считается крайне вредоносным действием. В частности, говорят: если человек, получив посвящения в Йога-тантру или Махаануттара-йогатантру, взял тантрические обеты, а потом лишил себя жизни, то это приравнивается к такому злодеянию, как убийство божества.

**Вопрос:** Основываясь на науке и логике, можно утверждать, что сознания чувств — это явления, связанные с деятельностью мозга. Вы сказали вчера, что грубые виды сознания зависят от функций тела. Тогда в момент смерти, когда деятельность мозга прекращается, вместе с ним должны угаснуть и сознания чувств. Так как во время смерти сознания чувств лишаются своей физической основы, они не могут продолжать свое существование в потоке сознания и участвовать в процессе перерождения. И всё же мы появляемся на свет, имея все сознания чувств: мы видим, слышим, обоняем и так далее. Следовательно, перерождается весь ум целиком — не только тонкие, но и грубые его уровни. На мой взгляд, это противоречие в буддийской теории перерождения.

**Ответ:** В данный момент, к примеру, мы находимся на определенном уровне сознания. Во время сна сознание переходит на другой, более глубокий уровень. Когда мы спим крепко, без сновидений, уровень сознания становится еще глубже. Во время обморока, сопровождающегося остановкой дыхания, переживается еще более глубокий уровень сознания: можно считать это состояние полубессознательным или бессознательным, но, согласно системе Тантры, сознание всё равно присутствует. Когда мы умираем, сознание переходит на самый глубокий уровень — это тончайшее сознание. Последовательность этих уровней показывает: чем тоньше уровень, тем больше сознание отчуждено от материального тела. Самое тонкое сознание обладает наибольшей способностью порождать виды сознания, сущность которых — свет и способность познавать.

Научные эксперименты над человеческим мозгом весьма любопытны, и нужно быть в курсе этих открытий, но говорить на эту тему с полным знанием дела довольно сложно, потому что ум еще далеко не полностью познан наукой. Эта область науки пока находится в стадии развития. Если бы научные эксперименты показали, что не существует другого ума помимо того, который является результатом деятельности мозга, если бы это было действительно доказано как факт, нам, буддистам, пришлось бы это признать.

Что же касается вашего вопроса, то в процессе перерождения участвует именно сверхтонкое сознание, а не низшие его виды. Тем не менее в тончайшем уме заложены и семена грубых видов сознания.

**Вопрос:** Как быть тем, кто сделал аборт, тем самым совершив убийство, но не вполне осознал значение своего поступка?

**Ответ:** Все мы в прошлом совершили немало злодеяний. То, что нас постоянно посещают плохие мысли, означает, что в прошлом мы в течение длительного времени привыкали к подобным мыслям. Считается, что по нынешнему состоянию своего тела вы можете определить, что делали в прошлом, а посмотрев на то, что вы сегодня делаете умом, можно угадать, что вам готовит будущее.

Итак, какие бы проступки вы ни совершили в прошлом, следует от всего сердца пожалеть о них и развить в себе намерение воздерживаться от подобных поступков в дальнейшем. В качестве очистительных практик буддисты обычно делают простирания и читают определенные мантры, например стослоговую мантру Ваджрасаттвы. Весьма полезно делать подарки бедным и больным. Пожертвования на нужды образования и медицины также являются одним из лучших способов накопить заслуги.

**Вопрос:** В Америке существует множество групп, практикующих сексуальные аспекты Тантры: секс как духовный путь, секс как средство достичь нирваны... На эту тему уже написано много книг. Какая роль отводится сексу как средству достижения реализации в традиционном тантрическом учении? Какое значение имеет безбрачие?

**Ответ:** Тему, которую вы затронули, очень легко истолковать неверно, и в этом кроется большая опасность. Как я уже говорил, есть разные уровни сознания: когда на пути используется более тонкое сознание, оно обладает большей силой. Как правило, наш ум переходит на тонкие уровни благодаря тому, что грубые уровни сознания естественно перестают функционировать, поэтому мы не осознаем этого и не можем активно использовать силу тончайшего сознания. Если же практик с помощью специальных приемов намеренно контролирует и пресекает грубые виды ума, тонкие уровни сознания становятся активными, проявляются. Когда это происходит, тонкий ум не только обретает активность, но и становится чрезвычайно бдительным, острым и ясным. Затем это сознание можно преобразовать в мудрость, постигающую пустоту и бессамость. Чтобы этого достичь, практик должен сначала попытаться отключить грубые уровни сознания, а для этого необходимо изменить направление движения белых и красных капель\* — базовых носителей сознания.

---

\* Санскр. *бинду*.

Именно на этом этапе практики используется половой акт. Вообще-то, о соитии здесь говорится не в общепринятом сексуальном смысле. Дело в том, что человеческое тело сложено из шести составляющих. Согласно одной интерпретации, это три «сокровища», полученные от отца, и три — от матери. От отца нам достаются кости, костный мозг и семя, а от матери — плоть, кожа и кровь. По другой интерпретации шесть составляющих включают в себя землю, воду, огонь, ветер, каналы и капли сущностной жидкости. Как бы то ни было, благодаря особым условиям существования человеческого организма на нашей планете, некоторые изменения в элементах тела влекут за собой изменения уровня тонкости сознания. Например, подобные изменения, хотя и очень мимолетные, имеют место, когда мы чихаем, зеваем, засыпаем или занимаемся сексом. Эти изменения уровня сознания происходят благодаря особенностям нашей физической природы, и самые сильные из них, которые может использовать практик, переживаются во время полового акта. Именно поэтому на тантрическом пути в качестве одного из методов используют секс.

Йогин-тантрист, находящийся в мире желаний и еще не отбросивший желания, в ходе своей практики намеренно порождает ум желания, а затем в период, когда сущностные составляющие претерпевают изменения и на смену низшим уровням ума приходят более тонкие, он использует тончайший уровень сознания, переключая его на постижение пустоты. Поскольку у одного сознания не может быть одновременно двух противоположных способов постижения, то, когда это сознание постигает пустоту, ум желания полностью исчезает.

Порождению ума привязанности и желания, который вызывает изменения в вышеупомянутых каналах, ветрах и каплях, способствует представление о самобытии, однако более тонкий ум, проявляющийся благодаря этому желанию, постигая пустоту, становится противоядием сознанию, которое воображает самобытие и порождает желание. Иллюстрацией этому служит встречающийся в древних буддийских текстах пример о черве, который рождается в дереве, а потом его же поедает.

Следовательно, человек, который приступает к подобной практике, должен, во-первых, обладать хотя бы минимальным переживанием или пониманием пустоты и бессамости, а во-вторых, поскольку эти практики нацелены на достижение состояния будды, должен иметь переживание бодхичитты. Без этих двух качеств невозможно правильно использовать подобные методы. Более того, некоторые практики Махаануттара-йогатантры могут быть опасны, поскольку в них нужно использовать особые методы, способствующие введению

внутренних ветров в центральный канал. Дело в том, что изменения на материальном уровне, о которых я говорил, происходят главным образом в результате вхождения ветров в центральный канал, пребывания и растворения в нем. Например, есть один сильный прием: нужно прижать каналы в области шеи. Если сделать это правильно, можно добиться успеха, а в противном же случае можно и умереть. В тантрических системах упоминается несколько подобных методов, но они небезопасны; поэтому эта система называется тайным учением. Заниматься подобными практиками можно только под руководством хорошо подготовленного, опытного наставника, а ученик должен обладать нужными качествами и проделать всю предварительную работу.

**Вопрос:** Что бы вы могли сказать о существовании, природе и достоверности такого феномена, как ясновидение?

**Ответ:** Пути к обретению ясновидения изложены в Сутре и Тантре. В соответствии с системой Сутры практикующий должен сначала достичь устойчивого пребывания в состоянии безмятежности ума, или *шаматхи*<sup>202</sup>; без этого обрести ясновидение невозможно. После достижения шаматхи практикующий снова и снова вызывает в уме образ объекта, который он хочет познать, и удерживает на нем свое внимание. Благодаря этому объект постепенно становится все яснее и яснее. В Тантре же, независимо от того, практикует человек ясновидение или нет, рано или поздно оно приходит само. Как бы то ни было, на том этапе, когда высшая мудрость — следствие нераздельности блаженства и пустоты — напрямую постигает пустоту, в силу этого постижения пробуждается способность к ясновидению. Но ясновидения можно достичь и на более ранних уровнях с помощью практики йоги ветра. Существуют пять первичных и пять вторичных ветров; ясновидение обретается посредством практики *ваджрного начитывания*, в которой используют пять вторичных ветров.

**Вопрос:** Как и по каким признакам человек может убедиться на собственном опыте, что его познание достоверно?

**Ответ:** Что касается, например, постижения непостоянства или бессамостности, то, если вы постигаете это с помощью доводов, подтверждающих правильность этого тезиса с одной стороны, и доводов, опровергающих противоположный ему тезис, с другой, понимание данной темы может считаться достоверным. Однако бывает и так: у нас возникла какая-то идея, но мы не знаем наверняка, истинна она или ложна, пока ее не подтвердят или опровергнут фактические события. И всё же в целом считается, что если мы что-то для себя определили, а затем, анализируя свое утверждение с помощью других логических рассуждений, не обнаружили противоречий, то это познание достоверно.

Некоторые темы, связанные с сознанием, весьма сложны. Однако если вы вообще не признаёте существования какого бы то ни было внутреннего сознания, то столкнетесь с множеством неразрешимых вопросов, например о возникновении нашего мира. Если спросить, *как* оно происходило, то это, вероятно, еще можно объяснить: это произошло из того-то, а то — из того-то. Но если вы спросите, *зачем* возник этот мир, то сразу же попадете в затруднительное положение. При изучении галактик, их формирования и исчезновения можно сделать вывод, что эти процессы просто свойственны им по природе. Но ответить на вопрос о том, случайны ли их формирование и распад, или же они имеют под собой определенные причины и условия, очень сложно. В повседневной жизни мы часто употребляем слова «удача» и «неудача». Когда что-то происходит, мы говорим: «Ах какая удача! Мне так повезло!» или «Сегодня мне очень не везет». Мы не знаем истинной причины происходящих с нами событий, поэтому довольствуемся просто тем, что объясняем их везением или невезением. Однако у любой удачи или неудачи должны быть свои причины.

Понятно, что в целом удовольствие и боль зависят от причин и условий, но утверждать, что среди этих переживаний есть как обусловленные некими причинами, так и чисто случайные, довольно трудно — такое разделение пришлось бы как-то обосновывать. Если смотреть на

вещи с такой точки зрения, то возникает множество загадок. Различные религии и философии объясняют это по-разному: с помощью теории Бога-творца, причинно-следственного закона, то есть кармы, и так далее.

## ИСТИНА ПУТИ

В прошлый раз мы обсуждали тему нирваны. В восемнадцатой главе «Введения в Мадхьямику» Нагарджуна говорит<sup>203</sup>:

Если «я» не существует,  
Может ли существовать «мое»?

Раз «я» лишено самобытия, то и «мое» не может быть самосущим. Еще одна цитата из Нагарджуны<sup>204</sup>:

Когда исчерпаны мысли о «я» и «моем»  
По поводу внутреннего и внешнего,  
Прекращается присвоение (новых скандх).  
Благодаря такому исчерпанию исчерпывается перерождение.

Когда применительно к внешним и внутренним явлениям человек исчерпывает представление о самосущих «я» и «мое», исчерпывается присвоение скандх. Благодаря этому исчерпывается и перерождение.

Короче говоря, после прекращения накопления новой кармы и при отсутствии клеш, которые подпитывали бы старую карму, происходит освобождение от сансары. Загрязненную карму порождают клеши, а клеши возникают в силу заблуждений. В свою очередь, заблуждения, или ложные представления, порождает вера в самобытие вещей. А сознания, воображающие самобытие, прекращают свою деятельность при познании пустоты. Именно так Нагарджуна объясняет процесс достижения освобождения.

Итак, мы подошли к Четвертой Благородной Истине — Истине пути. Метод, непосредственно приводящий к Истине пресечения, — это Истина пути, или прямое постижение пустоты. В соответствии со школой Прасангика, арья любой из трех колесниц — шраваков, пратьекабудд или бодхисаттв — обязательно должен получить прямое постижение пустоты. Даже прямое познание Четырех Благородных Истин не может повредить представлению о самобытии.

Для того, чтобы породить в потоке своего сознания эту Истину пути, или прямое познание пустоты, устраняющее любые проявления двойственности, необходима мудрость, которая проистекает от медитации и постигает пустоту двойственной видимости. А для этого сначала необходимо обрести теоретическое понимание пустоты, то есть постичь ее смысл с помощью мудрости, проистекающей от слушания и размышления.

Продвигаясь по пяти путям в качестве либо шравака, либо пратьекабудды, либо бодхисаттвы, практикующий переходит с низшего пути на высший — от низшего постижения к высшему, — находясь в медитативном равновесии, постигающем пустоту. Таким образом, пять путей представляют собой этапы всё большего углубления практики пустоты.

Путь накопления — это период обретения мудрости, проистекающей от слушания и размышления. Путь подготовки начинается с обретения мудрости, проистекающей от медитации, которая постигает пустоту. Далее, путь видения начинается с первого прямого познания пустоты. Путь медитации — это период длительного освоения прямого постижения



пустоты. Пятый и последний путь наступает после завершения обучения на предыдущих путях, и потому он называется «путь более-не-учения».

Одного лишь постижения пустоты недостаточно; оно должно сочетаться с методом. В основном своде текстов Махаяны — Сутрах Праджняпарамиты — открыто говорится о пустоте, однако скрыто, между строк, говорится также и о методах, способствующих достижению различных уровней постижения пустоты, а также *уровней ясного постижения*<sup>205</sup>. Эти сутры предназначались главным образом для учеников-бодхисаттв, но, чтобы помогать другим, бодхисаттвы должны знать всё многообразие путей шраваков, пратьекабудд и бодхисаттв. Они должны знать все пути, и посему в этих сутрах сказано обо всех путях.

Как обретают нирвану на путях шраваков и пратьекабудд? Следуя по путям *тридцати семи факторов просветления*<sup>206</sup>. Если рассматривать их с точки зрения практики, можно выделить три вида обучения. Первый — обучение высшей нравственности. В текстах шраваков описаны восемь видов обетов личного освобождения. Первые три предназначены для мирян, а остальные пять для тех, кто отказался от мирской жизни. На первый взгляд может показаться, что воздержание, требуемое при некоторых обетах личного освобождения, и использование секса на пути Махаануттара-йогатантры — понятия взаимоисключающие, но это не так. Дело в том, что эти практики соответствуют определенным уровням постижения и способностям отдельных людей. На начальном уровне обучения воздержание крайне существенно, но когда ученик в своем развитии достигает этапа, на котором может быть реально уверен в своей способности правильно использовать эти особые практики, ситуация меняется.

Соитие, описанное в Махаануттара-йогатантре, не имеет ничего общего с половыми сношениями, к которым людей побуждают приступы желания. Скорее, постигая вред, который может принести желание, практикующий осознаёт, что посредством полового акта можно перейти на иной, высший уровень пути. Именно в таком контексте восприятия порочности желания и особой цели соития объясняют практики, в которых используется соитие.

Все обеты для мирян, монахов и монахинь основаны на этике отказа от неблагих деяний. Необходимо отказаться от трех неблагих деяний тела (убийства, воровства и распутства), четырех неблагих деяний речи (лжи, злословия, грубой речи и пустой болтовни), и трех неблагих деяний ума (алчности, злонамеренности и ложных воззрений). Сейчас я не буду рассказывать о них подробно.

Воздерживаясь от неблагих действий тела и речи, мы тем самым пресекаем грубые отвращения ума, и благодаря этому ум несколько углубляется внутрь. Другим фактором является постоянная бдительность, необходимая для того, чтобы определить, совершаем ли мы неблагие действия телом и речью. Тем самым мы порождаем силы внимательности и бдительности. Эти два фактора — углубленность ума и порождение внимательности и бдительности — незаменимы при развитии сосредоточения. Именно в этом суть взаимоотношения нравственности и сосредоточения.

Главное в практике нравственности личного освобождения — отказ от причинения вреда другим. Основное условие практики нравственности бодхисаттвы — отказ от эгоизма. Что же касается нравственной системы Мантраяны, то в ней главное — отказ от восприятия явлений как обыденных и от цепляния за эту обыденную видимость.

Во всех колесницах, как низших, так и высших, три вида обучения протекают одинаково. Почему видов обучения всего три? Во-первых, все они сводятся к укрощению ума: обучение нравственности направлено на преодоление рассеянности ума; обучение сосредоточению направлено на приведение неуравновешенного ума в состояние медитативного равновесия; обучение мудрости направлено на освобождение несвободного ума. Во-вторых, три вида

обучения объясняются с точки зрения соответствующих им результатов: результат развития нравственности — достижение новых рождений в счастливых состояниях мира желаний в качестве людей и богов; результат освоения сосредоточения — достижение новых рождений в счастливых состояниях миров форм и без форм; результат освоения мудрости — достижение освобождения.

Еще одна причина состоит в том, что эти три вида обучения направлены на преодоление клеш. Нравственность подавляет клеши; например, когда мы на кого-нибудь сердимся и желаем этому человеку зла, нас останавливает память о том, что ранее мы обязались воздерживаться от причинения зла другим. Сосредоточение подавляет клеши в их проявленной форме, а освоение мудрости устраняет их вплоть до семян, или отпечатков.

Хотя буддийские учения снова и снова напоминают нам о необходимости владеть собой, в наше время некоторые утверждают, что при зарождении желания или ненависти лучше не сдерживать эти чувства, а, наоборот, поддаться им, выплеснуть их наружу. Мне кажется, что людям, впавшим в депрессию после травмы, и вправду полезно выражать свои чувства открыто, но если давать волю таким чувствам, как желание и ненависть, как только они зародятся, это не поможет от них избавиться, и они будут возникать снова и снова.

В этом можно убедиться на собственном опыте: если вы попытаете обуздать ум с помощью самодисциплины и самосознания, то вначале вы всё еще будете раздражаться, но со временем добьетесь успеха — гнев будет побежден. И наоборот, если вы не будете обращать внимание на свою раздражительность, не будете с ней бороться, она лишь усилится. Кому из нас нужен гнев? В припадке ярости можно дойти до безумия, можно даже сломать и испортить красивые вещи. Потом вы все равно будете сожалеть, по крайней мере по поводу испорченных вещей. Поэтому гнев никому не нравится, и гораздо лучше держать его в узде. Конечно, вначале это дается не так легко, но, призвав на помощь решимость, понимание и силу воли, вы постепенно изменитесь, если будете работать над собой мудро, а не просто упрямо. Так устроен наш ум: если мы решим за пять лет чего-то достичь и направим все силы на осуществление этой цели, ум непременно изменится.

## ТРИДЦАТЬ СЕМЬ ФАКТОРОВ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

**Четыре способа утверждения в осознанности.** Тридцать семь факторов просветления — сущностные составляющие пути к освобождению. Они поделены на семь групп, в первую из которых входят четыре способа утверждения в осознанности. Это утверждение в осознанном отношении к телу, ощущению, уму и явлениям. Рассматривая тело, ощущения, ум и явления, мы исследуем их особые и общие свойства.

Чтобы преодолеть привязанность к телу, практикующему буддисту необходимо много размышлять о нем — о его недостатках и природе. Я не буду подробно останавливаться на недостатках тела: тот, у кого есть желание медитировать на эту тему, поймет, как это делается, ознакомившись с многочисленными описаниями телесных недостатков, содержащимися в «Драгоценном венце»<sup>207</sup> Нагарджуны и «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы»<sup>208</sup> Шантидевы.

Утверждаясь в осознанном отношении к телу, мы размышляем о том, что по своей природе оно безобразно, дабы научиться правильно воспринимать тело, природа которого — истинное страдание. В этом заключается метод преодоления привязанности к телу и порождения желания отделиться от тела, имеющего такую природу.

Утверждаясь в осознанном отношении к ощущению, размышляем о природе приятных, болезненных и нейтральных ощущений. Необходимо обращать особое внимание на то, что ощущения порождают привязанность: при болезненном ощущении возникает привязанность

к желанию расстаться с ним, а при приятном ощущении — привязанность, или желание не расставаться с ним. Размышляя об этом, мы осознаём недостатки привязанности — основного из источников страдания.

Утверждаясь в осознанном отношении к уму, мы исследуем его особое свойство: несмотря на то, что каждое мгновение он разрушается, поток его вечен. Размышляя об этом, мы постигаем, что не существует такого «я», которое могло бы быть обособлено от ума как некая самостоятельная единица. Тем самым мы можем установить факт бессамости — отсутствия самодостаточной, постоянной личности. Сделав это основой своей медитации, мы приходим к пониманию нирваны, или покоя, проистекающего от постижения бессамости.

И, наконец, утверждаясь в осознанном отношении к явлениям, мы исследуем, какие явления следует принять, а какие — отбросить. Размышляя таким образом, мы приходим к пониманию Истины пути.

После размышлений об особенностях тела, ощущения, ума и явлений мы приступаем к размышлениям об их общих свойствах, которые определены как четыре печати, подтверждающие, что учение истинно буддийское. Повторю их:

1. Всё составное непостоянно.
2. Все загрязненные явления есть страдание.
3. Все явления пусты и не имеют самости.
4. Нирвана есть покой.

Осознав, что все составные вещи непостоянны, мы сможем понять, что они находятся под влиянием других факторов — причин и условий, — благодаря чему можно устранить страдание и, наоборот, породить счастье в соответствии с причинами и условиями первого и второго. Благодаря этому пониманию мы черпаем мужество в знании того, что можно устранить страдание и достигнуть счастья.

Затем, исследуя вторую печать — все загрязненные явления есть страдание, можно определить, в чем корень страдания. Для этого нужно понять, что сансарические явления загрязнены, то есть по своей природе неотделимы от страдания, потому что находятся под влиянием других факторов — загрязненных действий и клеш. Тем самым мы развиваем в себе стремление устранить не только временные страдания, но и сам их корень. В понятии «загрязненные явления»<sup>209</sup> загрязнения — это действия, или карма, и клеши, а «загрязненные явления» — то, что возникает под их влиянием. В зависимости от контекста, понятия «загрязненность» и «незагрязненность» истолковывают по-разному.

Исследуя третью печать — все явления пусты и не имеют самости, мы понимаем, что корнем страдания является искаженное сознание, ошибочно воображающее самобытие, а также осознаём, что можно устранить представление о самобытии и тем самым достичь освобождения. Если мы поймем, что представление о самобытии — этот двигатель сансары — можно устранить, то постигнем и четвертую печать — нирвана есть конечное состояние вечного покоя, та цель, к достижению которой необходимо стремиться.

Утвердившись в осознанном отношении к телу, ощущениям, уму и явлениям с точки зрения их особенностей и общих свойств, мы осознаём, что всё это имеет природу непостоянства и страдания. Благодаря этому мы перестаем придавать чрезмерное значение явлениям этой жизни и стремиться исключительно к достижению высокого положения и процветания в будущих рождениях в сансаре. Перестав придавать чрезмерное значение явлениям этой жизни и будущих, мы сможем зародить сознание, направленное на освобождение от сансары в любом ее проявлении.

Какова цель медитации на тему страдания? В своем труде «Четверосотница» Арьядева говорит<sup>210</sup>:

Как тот, кто не разочаровался в ней,  
Может стремиться к ее умиротворению?

Может ли человек стремиться к освобождению от сансары, не разочаровавшись в ней? Сансара имеет природу страдания, верно? Ведь вы не хотите страдать? В таком случае необходимо для начала признать страдание как таковое и развить в себе отвращение к нему — так порождается устремленность к освобождению.

Размышляя таким образом о том, как мы страдаем, мы развиваем в себе стремление к освобождению, нирване, думая: «Если бы я только мог стать свободным!» Когда в нас укрепится подобный подход, мы вступим на путь накопления шравака или пратьекабудды.

На этом мы закончим обсуждение четырех способов утверждения в осознанности.

**Четыре совершенных отбрасывания.** Вторая группа, выделяемая в тридцати семи факторах просветления, включает в себя четыре совершенных отбрасывания, которые по природе своей являются усилиями. Эти усилия направлены на порождение новых добродетелей и развитие уже существующих, на непорождение новых недобродетелей и отбрасывание существующих.

**Четыре опоры проявления.** Третья группа состоит из так называемых четырех опор проявления. Благодаря чудесным проявлениям — следствиям однонаправленного сосредоточения, можно отправиться в чистые земли будд и так далее. Факторы, способствующие такому достижению, подобны ногам, или опорам, и поэтому их называют опорами проявления.

Путь накопления делится на три уровня: малый, средний и большой. В тот самый момент, когда мы порождаем в своем потоке ума намерение покинуть сансару упомянутым выше способом, мы порождаем малый уровень пути накопления. Для того, чтобы перейти на средний и большой уровни пути накопления, необходима сила сосредоточения — одними усилиями достичь этого невозможно. Именно поэтому на данном этапе говорится о четырех чудесных опорах проявления.

В связи с этим я вкратце объясню, как достичь уровня сосредоточения, называемого «безмятежность», или *шаматха*<sup>211</sup>. Сегодня медитация стала популярна, поэтому давайте рассмотрим эту тему более подробно. По существу, есть два вида медитации: *однонаправленная*, или стабилизирующая, и *аналитическая*. Иначе их называют развитием безмятежности ума (шаматха) и развитием особого видения — проникновения в суть вещей (випашьяна). На них основаны все благие качества буддийских колесниц, как мирских, так и немирских.

Что такое шаматха и випашьяна по своей сути, или природе? Используя в качестве источника «Сутру, распутывающую мысль»<sup>212</sup>, можно сказать: безмятежность ума наступает в том случае, когда при однонаправленном сосредоточении его на объекте медитации без малейшей вялости или возбуждения сила этого сосредоточения порождает *блаженную податливость тела и ума*, и эта податливость становится устойчивой. Что такое особое проникновение в суть вещей? При устойчивом сосредоточении, когда в силу однонаправленного анализа объекта созерцания порождается блаженная податливость тела и ума, достигается випашьяна.

Дабы достичь блаженной податливости тела и ума, сопутствующей випашьяне и порождаемой силой анализа, необходимо сначала достичь блаженной податливости тела и ума, сопутствующей шаматхе и порождаемой в силу фактора устойчивости. В противном

случае это невозможно. Поэтому во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» Шантидева говорит о том, что випашьяна, уничтожающая клеши, полностью зависит от шаматхи<sup>213</sup>.

Поняв, что клеши  
Устраняются посредством випашьяны,  
В которой полностью присутствует шаматха,  
Нужно сначала стремиться к шаматхе.

Тому, кто уже достиг устойчивой шаматхи, следует переходить к развитию особого аналитического видения — випашьяны.

Суть шаматхи — однонаправленная медитация, тогда как суть випашьяны — аналитическая медитация, но это не означает, что всякая однонаправленная медитация тождественна шаматхе или что всякая аналитическая медитация тождественна випашьяне. К тому же випашьяна — это не обязательно просто медитация, постигающая пустоту, конечную форму существования явлений, а шаматха — не обязательно медитация на один из разнообразных существующих феноменов, а не на конечную форму их существования. Шаматха и випашьяна — виды медитации, которые различаются с точки зрения способа медитации, но не с точки зрения объектов сосредоточения. Поэтому объектом шаматхи может быть пустота или же одно из множества явлений; точно так же объектом випашьяны не обязательно является пустота — этим объектом может быть один из множества существующих феноменов.

Почему необходимо достичь единства шаматхи и випашьяны? Я уже объяснял, что аналитическую способность особого видения, или проникновения в суть вещей, можно развить только как *дополнение* к устойчивой однонаправленности ума. К примеру, чтобы разглядеть что-нибудь в темноте, нужно зажечь свечу и она должна гореть ярко, не колеблясь от порывов ветра. Точно так же нам нужно сознание, которое не могли бы поколебать ни представления, ни вялость, ни возбужденность, то есть сознание, наделенное фактором устойчивости и вдобавок обладающее способностью к анализу.

В Махаануттара-йогатантре объясняется, что шаматху и випашьяну можно обрести одновременно с помощью специального метода. Кроме того, согласно Махаануттара-йогатантре, випашьяну можно обрести в итоге практики, основанной не на аналитической медитации, а на однонаправленной. Это снова возвращает нас к вышеупомянутым методам, которые, если их правильно применять, всего за несколько месяцев могут привести к одновременному достижению шаматхи и випашьяны.

## КАК ОБРЕСТИ ШАМАТХУ

А сейчас обратимся собственно к практике шаматхи. Первое положение касается необходимых для этой практики условий, важнейшим из которых является развитие нравственности. Нужно выбрать уединенное место, тихое и спокойное, — это крайне существенно. Там не должно быть ненужных звуков: говорят, что звук — основная помеха для сосредоточения. Поэтому держитесь подальше от воздушных трасс! И шума льющейся воды тоже не должно быть слышно. Что до вас самих, то нужно пребывать в умиротворенном состоянии духа и на время забыть обо всех мирских делах. Питание тоже имеет значение: переизбыток не пойдет вам на пользу. Если есть слишком много, ум теряет ясность, бывает, что нам сложно даже сидеть прямо — мы покачиваемся из стороны в сторону. Поэтому лучше есть поменьше. Кроме того, необходимо спать не слишком много и не слишком мало. Об алкоголе, разумеется, не может быть и речи.

Теперь, когда вы позаботились о выполнении всех этих условий, уделите внимание позе. Сидеть нужно в ваджрной позе, скрестив ноги, но для некоторых она может оказаться очень

трудной: из-за сложности позы основным объектом сосредоточения станет боль в ногах. В этом случае, вероятно, лучше сидеть на стуле. Положите правую руку на левую ладонями вверх и соедините большие пальцы — руки должны находиться на четыре пальца ниже пупка. Если вы сидите в ваджрной позе со скрещенными ногами, зад должен быть чуть приподнят. Спина должна быть прямой как стрела; плечи свободно расправлены, а руки не должны соприкасаться с боками, чтобы вам не было слишком жарко. Теперь слегка наклоните голову и прикоснитесь кончиком языка к нёбу, чтобы через ротовую полость не проходило слишком много воздуха и вы не чувствовали жажды. Зубы и губы должны быть в естественном положении. Ну а если у вас нет зубов, можете поджать губы! Сосредоточьте взгляд на кончике носа. Если ваш нос слишком мал, вы можете почувствовать сильную боль в глазах. В этом случае не обязательно смотреть на кончик носа — можно сосредоточить взгляд немного дальше. Правда, на Западе у людей такие носы, что никаких проблем быть не должно!

Пока вы еще не привыкли к медитации, можно практиковать с закрытыми глазами, но помните, что настоящая медитация и сосредоточение связаны с ментальным, а не зрительным сознанием. Поэтому, когда вы как следует освоитесь с медитацией, глаза уже не будут иметь для вас большого значения, и их можно будет не закрывать. Кроме того, если вы будете медитировать в очках, это может благотворно повлиять на ясность ума, но ослабит его устойчивость, тогда как без очков устойчивость возрастет, но ясность слегка понизится. Это объясняется тем, что ментальное сознание тесно связано со зрительным. Также очень полезно медитировать лицом к стене, как это принято в традиции дзэн. Завтра я расскажу вам об объектах медитации.

## **7. Четверг. Утренняя лекция ПРИЕМЫ МЕДИТАЦИИ**

### **ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

**Вопрос:** Если желание и ненависть несовместимы, как объяснить отношения, основанные на сочетании любви и ненависти, которые мы порой наблюдаем у близких людей?

**Ответ:** Я имел в виду одновременное проявление этих двух чувств, в одну и ту же секунду. Порождая желание, невозможно одновременно породить ненависть. Но, если говорить о каком-то периоде времени, все мы знаем близких друзей или семейные пары, которые то ссорятся, то живут в ладу.

**Вопрос:** Насколько полезно или целесообразно возвращаться под воздействием гипноза в прошлую жизнь и промежуточное состояние, чтобы лучше понять жизнь нынешнюю?

**Ответ:** Думаю, это зависит от ситуации, в которой находится человек. Некоторым было бы полезно узнать о добродетельных поступках, которые они совершали в прошлых воплощениях, это побудило бы их делать больше добра в этой жизни. Но может случиться и так, что человек вспомнит какое-нибудь ужасное событие из своего прошлого и это вызовет у него сильное беспокойство.

**Вопрос:** Каковы духовные обязанности родителей по отношению к детям?

**Ответ:** Это очень важный вопрос. Будущее ребенка тесно связано с ранним периодом жизни, когда его воспитывают родители. Образование можно получить в различных школах, но оно всего лишь инструмент, которым пользуется существо или личность, как ее ни называй — «душа» или «я». А здоровое развитие этой личности в значительной степени зависит от влияния семьи, от царящей в ней атмосферы. Поэтому обязанность родителей, независимо от того, верующие они или нет, — воспитать хорошего человека. Это связано не только с верой: родители должны помочь своим детям вырасти добрыми и здоровыми.

**Вопрос:** Если шравак не стремится к постижению пустоты от самобытия, а, скорее, пытается постичь более грубую пустоту, то как же шраваки становятся архатами?

Ответ: Нужно различать *последователей* (или *поборников*) систем шраваков и шраваков-практиков. Точно так же следует различать *последователей* (*поборников*) учений Махаяны и *практиков* Махаяны. Например, по своим философским взглядам вы можете быть последователем Вайбхашики — школы шраваков, но при этом по своей мотивации принадлежать к Махаяне. Иными словами, бодхисаттва может быть последователем Вайбхашики с точки зрения формальной принадлежности к философскому направлению. Бывает и так, что последователь Прасангики, то есть Махаяны, по своей мотивации является шраваком.

Тем не менее, тот, кто достиг уровня арьи, то есть напрямую постиг пустоту, должен быть практикующим прасангиком. Однако это не означает, что любой из тех, кто принимает или знает воззрения Прасангики, обязательно является прасангиком, а все буддисты обязаны быть последователями той или иной философской школы. Чтобы стать последователем определенной системы, необходимо изучить тексты этой системы, хорошо усвоить ее и уметь доказывать ее постулаты с помощью логических обоснований. Мне кажется, что у *поборника* философской системы должен быть хорошо подвешен язык! Поэтому в соответствии с общепринятым значением термина тот, кто знает основные положения системы, но остается в стороне, не может считаться ее последователем.

**Вопрос:** В западных религиях есть понятие «Бог», а в буддизме его нет. Может ли считаться Богом пустота или нирвана? Если устранить порождающее страдание препятствие, то есть представление о самобытии, можно ли постичь, что всё есть Бог?

**Ответ:** Если воспринимать Бога как абсолютную истину или реальность, то бессамость может считаться Богом или даже творцом в том смысле, что явления появляются и исчезают в природе пустоты. В этом смысле пустота есть основа всего: благодаря пустоте вещи изменяются, появляются и исчезают. Итак, пустота, или бессамость, служит такого рода основой.

Что касается учения о двух истинах — абсолютной и относительной (или «истине для сознания-покрова»), то некоторые ошибочно полагают, что один и тот же феномен существует как абсолютная или относительная истина в зависимости от того, на каком уровне находится наше сознание. По их мнению, до тех пор пока мы омрачены представлением о самобытии, этот феномен является относительной истиной, а как только мы избавимся от этого неведения, он станет для нас абсолютной истиной. Однако это не так.

В санскритском термине *самвритисатья*, который переводится как «относительная истина» (или «истина для сознания-покрова»), *самврити* в общем смысле означает мирские условности, взаимозависимость, а также покров, где последнее значение подразумевает неведение, скрывающее реальность. Однако основным значением термина в данном контексте является именно «покров», о чем говорит Чандракирти в своем «Приложении к "Введению в Мадхьямику"»<sup>214</sup> Нагарджуны:

Победоносный учил, что омрачение<sup>215</sup> есть «покров»,  
Ибо оно скрывает природу.

Неведение, воображающее самобытие, скрывает от нас реальность бессамости; поэтому его называют покровом (самврити). То, что это неведение считает истинным, называется истиной для сознания-покрова (самвритисатья). Исходя из этого, Чандракирти говорит: поскольку шраваки и пратьекабудды, прошедшие свои пути до конца и ставшие архатами, а также бодхисаттвы на восьмом уровне и выше не имеют более неведения, воображающего самобытие, для них феномены — простые условности, а не истины для

сознания-покрова. Таким образом, слово «истина» в термине «истина для сознания-покрова» означает не фактическую истину, а всего лишь истину для определенного вида сознания.

Поскольку объекты относительного мира являются истинами только для омраченного сознания, которое, пребывая в неведении, ошибочно считает феномены самосущими, нет никакого другого сознания, которое могло бы удостоверить их истинность, то есть утверждать, что они таковы, какими кажутся. Именно поэтому относительные феномены называются истинами для сознания-покрова, то есть для омраченного сознания, воображающего самобытие. Следует ли из этого, что такие относительные феномены существуют лишь для неведения? Нет, не следует. Поскольку относительные феномены достоверно установлены как существующие, то, что удостоверяет их существование, не может быть невежественным, ошибочным сознанием, но должно быть достоверным познанием. Следовательно, мы должны отличать невежественное сознание, с точки зрения которого эти условные феномены считаются истинами, от достоверного сознания, которое удостоверяет факт их существования.

Что касается термина «абсолютная истина» (*парамартхасатья*), то в школе Прасангика его этимология объясняется следующим образом: поскольку пустота есть объект (*артха*), высшее (*парама*) и истина (*сатья*), она есть абсолютная истина. Однако в школе Мадхьямика Сватантрика связь между объектом и высшим объясняется по-другому: пустота есть истина, которая является объектом высшей мудрости, или истина для высшего объекта, иначе говоря, для высшей мудрости\*.

---

\* Одно из многочисленных значений санскритского термина *артха* — это «объект» (см., например, словарь Мониера-Уиллиамса). Существуют три основные этимологии понятия *парамартхасатья*. В той из них, на которую ссылается в данном случае Его Святейшество, *артха* имеет отношение к объекту (*yul*). Поскольку мудрость сама по себе есть объект, то пустота есть истина для высшего объекта. В этимологии, которую использует Его Святейшество, *артха* (объект) относится к сознанию мудрости.

Джамьян Шепа приводит следующее толкование одной из двух других этимологий термина *парамартхасатья*: в санскритском эквиваленте понятия «абсолютная истина» (*don dam bden pa*, *парамартхасатья*) «парама» обозначает «абсолютное, высшее»; «артха» обозначает «объект»; «сатья» обозначает «истину, постоянство». В данном случае:

1) «Объект» (*don*, *артха*) означает объект, познанный, проанализированный и обнаруженный высшей мудростью.

2) Поскольку «артха» является именно таким объектом, а также высшим из всех объектов, он есть абсолютное.

3) Он называется «истиной», поскольку не вводит учеников в заблуждение видимостью, отличающейся от действительного способа его бытия, то есть поскольку его видимость согласуется с его способом бытия, а не противоречит ему, как в случае всех объектов относительной реальности. В данной этимологии все три части термина (объект, абсолютное и истина) относятся к пустоте. В третьей этимологии термина *парамартхасатья* «объект» и «истина» относятся к пустоте, однако «абсолютное» относится к сознанию мудрости, и поэтому пустота есть истина, являющаяся объектом абсолютного, или высшего, сознания. *Прим. Дж. Хопкинса.*

**Вопрос:** Не могли бы вы сказать несколько слов о потере «я» в результате психического заболевания?

**Ответ:** Существует множество психических заболеваний, и, как я уже говорил по поводу депрессии, некоторые из них, вероятно, пока неизлечимы. В целом, как говорит Шантидева во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы», добившись большого успеха, нужно быть бдительным, так как можно возгордиться и отойти от религии. И во время неудач нужно быть бдительным, иначе можно впасть в уныние — своеобразное омертвление ума, которое вредит практике. Эти два периода — взлет и падение — являют собой противоположные обстоятельства, и поэтому в каждом случае необходимо применять свои противоядия. Думаю, эти противоядия имеют некоторое отношение и к вашему вопросу. К примеру, тем,



кто страдает от низкой самооценки, Шантидева рекомендует размышлять следующим образом<sup>216</sup>:

Даже в крошечных букашках и червячках есть природа будды, а потому, приложив усилия, они при определенных условиях могут достичь непререывающей нирваны Будды. Я же рожден человеком, способным понять, что следует включить в практику, а что отбросить; поэтому мне нет нужды унывать. Великие святые прошлого и все те, кто достиг высокого уровня, имели такую же основу для развития, как и я.

С помощью подобных размышлений ваша воля должна возродиться.

**Вопрос:** В чем суть развиваемого потенциала и каким образом он превращается в Рупакаю?

**Ответ:** В нашем потоке ума уже сейчас есть семена, которые в будущем, при встрече с определенными условиями, проявятся в виде незагрязненных качеств. Развиваемый потенциал — это время, когда эти семена уже проявлены или приведены в действие.

**Вопрос:** По теории эволюции, высшие формы жизни произошли от низших; скажем, люди произошли от животных. В то же время буддизм определяет сансару как череду циклов, то восходящих, то нисходящих. Ваше Святейшество, не могли бы вы примирить эти две теории?

**Ответ:** Теория эволюции и буддийское учение о том, что наши будущие воплощения невозможно определить, рассматривают разные объекты. Эволюция связана с развитием нашего мира, в то время как неопределенность рождения имеет отношение к воплощениям одного существа во множестве миров. Поэтому спорить здесь не о чем. Тем не менее одно несоответствие имеется — это разное объяснение того, как происходило формирование нашей мировой системы. В «Сокровищнице Абхидхармы» Васубандху говорится: когда в нашей мировой системе появились существа, продолжительность их жизни была безгранична, и у них, как у божеств, были эфемерные тела, так что они могли обходиться без грубой пищи, насыщаясь сосредоточением. Кроме того, у этих существ не было деления на женщин и мужчин. Но постепенно их положение стало ухудшаться: срок жизни начал укорачиваться, и в дальнейшем сократится до минимума — десяти лет. Вот это довольно сложно примирить с дарвиновской теорией эволюции. Как же нам достичь компромисса? Честно говоря, не знаю. Может быть, просто посмеяться над Васубандху!

И всё же вполне возможно, что эти два процесса протекают одновременно. Некоторых из вас, вероятно, интересуют загадочные явления. В Тибете даже в наше время было несколько случаев рождения детей богов. Во времена моих родителей в области Хор на севере Тибета жил человек по имени Гагья Дамнга, известный как сын бога. Его мать отдалась богу местности, от которого родила сына. Сам он был разбойником, очень сильным и умным, его никто не мог поймать. Эта история подтверждает, что человек может общаться с существами другой природы. Поэтому, наверное, наилучший компромисс — сказать, что один вид существ претерпевает изменения, описанные Васубандху, то есть деградирует, но на нашей планете есть и другие виды существ, развивающиеся согласно принципу эволюции, описанному Дарвином.

В истории Тибета считается, что наш народ произошел от союза самца обезьяны и людоедки. Возможно, теория Васубандху справедлива для матери, а теория Дарвина — для отца!

Еще говорят, что тибетцы произошли от одной из индийских народностей. Таких теорий и домыслов великое множество. Лучше всего подходить к этому с позиции плюрализма. Как бы то ни было, в этом деле исследование и анализ так же важны, как в археологии раскопки, экспертизы и эксперименты. Подобный анализ имеет огромное значение. К примеру, многие

спорят о том, сколько лет прошло с момента смерти Будды Шакьямуни. По одной системе считается, что прошло более трех тысячелетий; по другой — около двух тысяч восьмисот лет; по третьей — около двух с половиной тысячелетий и так далее. Все эти цифры не могут быть верны — лишь одна из них истинна. Лучше всего решить этот вопрос не путем вычислений, основанных на старинных летописях, а путем исследования сохранившихся поныне святых мощей.

В одной из сутр говорится: когда Будда жил в Индии, он как-то предрек, что пройдет время и в стране снегов, в озерной котловине, появятся живые существа. Некоторым из вас, должно быть, известно, что в году 1947 или 1948 два попавших в плен европейца, Петер Ауфшнайтер и Хайнрих Харрер, совершили побег из индийского лагеря и оказались в Тибете. Там они устроились на государственную службу. Ауфшнайтер работал на строительстве гидроэлектростанции. Во время прокладки канала он наткнулся на закрытый прямоугольный ящик, внутри которого обнаружил человеческий скелет и несколько предметов — ожерелья и маленькие железные ножи. Он отослал находки в Европу на экспертизу, и она показала, что скелету более четырех тысячелетий. Это явно означает, что в те времена, когда Будда жил в Индии, в Тибете уже были люди. Следовательно, в сутре, предсказывающей появление существ в стране снегов, в озерной котловине, через много лет после Будды, вероятно, имеется в виду не весь Тибет, а область Лхасы, где при жизни Будды должно было находиться озеро.

Есть еще одно научное объяснение тому факту, что на месте Лхасы в то время было озеро. Около 1953 года группа китайских археологов и геологов приехала на раскопки в район северной горной гряды долины Лхасы. В одном из холмов у подножия гряды ученые обнаружили огромный окаменевший лист, который, по словам одного из членов группы, подтвердил тибетские исторические данные о том, что в древние времена на месте Лхасы и прилегающей к ней области было озеро. Этот ископаемый лист — явное свидетельство тому, что там, где теперь находится Лхаса, раньше было огромное озеро, окруженное лесом. На основе всех этих сведений можно сделать вывод, что в древности на месте Лхасы было озеро, но в округе уже жили люди. Поэтому использование священных текстов наряду с научными находками представляет большой интерес и может принести реальную пользу.

**Вопрос:** Могут ли женщины стать арья бодхисаттвами, архатами, ламами, перерожденцами и прочими достойными членами духовного сообщества?

**Ответ:** В этом отношении между мужчинами и женщинами нет никакой разницы. И всё же здесь есть одна проблема: считается, что для принятия полных обетов монахини необходимо присутствие как монахов, так и монахинь, но в Тибет из Индии ни разу не приезжала монахиня, которая имела бы полное монашеское посвящение, так что подобные ритуалы у нас проводиться не могли. Поэтому в прошлом в Тибете монахини-послушницы не могли принять полные монашеские обеты. Однако в наше время в китайской традиции Махаяны есть монахини, имеющие полное посвящение.

Что касается передачи обетов, следует знать, что у школы Вайбхашика есть восемнадцать подшкол, объединенных в четыре основные школы — *Стхавиравада* (или *Тхеравада*), *Махасангхика*, *Саммитья* и *Сарвастивада*. В Таиланде, Шри-Ланке и так далее полные монашеские обеты относятся к традиции Тхеравады. В Тибете эти обеты передаются по линии Сарвастивады. В Тхераваде насчитывают двести двадцать семь обетов монаха, поручившего полное посвящение, тогда как, согласно школе Сарвастивада, их двести пятьдесят три. Однако между этими обетами можно найти лишь незначительные различия — в основном они полностью совпадают. Согласно школе Сарвастивада, для проведения ритуала принятия полных обетов монахини необходимо присутствие как монахов, так и монахинь, и наши исследования показали, что в последнее время в рамках данной традиции передача этих обетов не практиковалась. Несмотря на то что в «Афоризмах о дисциплине» перечислены правила для монахинь, на практике они не применяются. Однако вполне возможно, что в традиции, сохранившейся в Китае, ситуация совсем иная, и мы надеемся в скором времени это выяснить.

Согласно «Афоризмам о дисциплине», линия передачи обетов монахов и монахинь восходит к Будде Шакьямуни. Для тантрических обетов это необязательно: сведущий лама может получать те или иные тантрические практики прямо от божеств, которые являются ему в видениях. Однако правила дисциплины для монахов и монахинь требуют, чтобы линия обетов исходила строго от Будды, а не только от видений тех, кто обладает чистым восприятием.

Таким образом, если существующая в Китае традиция является подлинной, мы сможем извлечь из нее немалую пользу. В буддийском сообществе эта проблема еще не разрешена. Вернемся к нашей главной теме.

## РАЗВИТИЕ ШАМАТХИ

Приняв правильную позу медитации, сначала нужно сосредоточиться на дыхании — на вдохах и выдохах. Дышать следует свободно и естественно, так, чтобы дыхание было не напряженным и не слишком слабым.

Сосредоточение достигается посредством устранения *пяти изъянов*, от которых существуют *восемь противоядий*. В труде Майтрейи «Различение срединного пути и крайностей»<sup>217</sup> сказано:

Оно возникает вследствие применения восьми Деяний (противоядий), устраняющих пять изъянов.

В чем заключаются эти пять изъянов? Вот они:

1. Лень.
2. Отсутствие памяти о наставлениях, то есть забывчивость по отношению к объекту медитации.
3. Вялость и возбужденность (если рассматривать их по отдельности, получится шесть изъянов).
4. Неприменение противоядий при возникновении вялости или возбужденности.
5. Продолжение применения противоядий, когда вялости или возбужденности уже нет.

Для устранения этих пяти изъянов предписывают использовать восемь противоядий. Первые четыре относятся к лени — это вера, устремление, воодушевление и податливость. В начале практики невозможно достичь *податливости* ума, так как она несовместима с порождением негативных психофизических состояний. Напротив, достигнув податливости, ваш ум становится крайне восприимчив к добродетели. Таким образом, податливость ума можно обрести лишь после продолжительной медитации. Но и в начале не вредно размышлять о ценности этого качества. Итак, первое противоядие — это *вера* в достоинства сосредоточения. Когда есть вера, возникает и *устремление* к практике сосредоточения. А при наличии устремления появляется *воодушевление* в достижении сосредоточения. Таковы четыре противоядия от лени.

Чтобы устранить такой изъян, как склонность забывать объект медитации, необходимо развивать *внимательность*. Хотя внимательность также применима и как противоядие от вялости и возбужденности ума, основным противоядием от этих изъянов является *бдительность*. Затем в качестве противоядия от неприменения противоядий, устраняющих

вялость или возбужденность, необходимо просто *применение* — ментальный фактор намерения, посредством которого применяются противоядия. Наконец, в качестве противоядия от чрезмерного применения противоядий, когда вялость или возбужденность уже устранены, следует привести свой ум в состояние *равностности*, чтобы прекратить применение этих противоядий.

Какие объекты можно использовать в медитации? В сутре Будда называет четыре категории объектов: универсальные объекты; объекты, очищающие поведение; искусные объекты и объекты, очищающие от клеш.

**Универсальные объекты.** Эти объекты называются универсальными потому, что они применимы ко всем объектам шаматхи, с точки зрения как созерцающего сознания, так и созерцаемых объектов. Существуют четыре вида универсальных объектов созерцания: первые два относятся к созерцающему сознанию, а последние два — к его объекту:

1. Неаналитические образы, то есть объекты в контексте однонаправленной, неаналитической медитации.
2. Аналитические образы, то есть объекты в контексте анализа.
3. Пределы существующего, то есть разнообразные феномены и конечная форма их существования.
4. Полностью осуществленная цель, под которой подразумеваются не объекты медитации, а ее цели — это все плоды медитативной устойчивости, от освобождения до всеведения будды.

**Объекты, очищающие поведение.** В зависимости от преобладающего вида клеш мы медитируем, сосредоточиваясь на том или ином объекте, чтобы преодолеть эту клешу. Клеши подразделяются на пять видов: желание, ненависть, неведение, гордость и беспорядочные мысли. Тот, кто подвержен желанию, сосредоточивается на уродливости, непривлекательности объекта своего желания. В качестве противоядия от ненависти развивают любовь. В качестве противоядия от неведения сосредоточиваются на взаимозависимом происхождении. В качестве противоядия от гордости мысленно делят себя на составляющие и поочередно сосредоточиваются на них. В качестве противоядия от беспорядочных мыслей сосредоточиваются на дыхании. В бирманской традиции особое внимание уделяют сосредоточению на вдохах и выдохах.

**Искусные объекты.** Существуют пять видов искусных объектов медитации: это психофизические совокупности, или скандхи, составляющие\*, внешние и внутренние опоры восприятия\*\*, двенадцать звеньев цепи взаимозависимого существования, а также пригодное и непригодное.

---

\* Восемнадцать дхату.

\*\* Двенадцать аятан.

**Объекты, очищающие от клеш.** Объекты медитации, очищающие от клеш, делятся на два вида: медитация, в которой нынешний уровень рассматривается как грубый, а высший уровень — как приносящий умиротворение, и медитация на тему Четырех Благородных Истин. Ко второму виду объектов относится и медитация на бессамость.

Такова краткая характеристика объектов созерцания для развития шаматхи. На каком же из них остановиться? Это вы должны решить сами в зависимости от своих индивидуальных особенностей. Как я только что говорил, если вы находитесь во власти желания, сосредоточьтесь на непривлекательности, а если склонны к ненависти, развивайте в себе

любовь. Если вас одолевают беспорядочные мысли, вам лучше всего сосредоточиться на дыхании. Иногда полезно вместо любого из этих объектов сосредоточиться на самом уме, хотя при созерцании ума обрести шаматху несколько сложнее. К тому же могут возникнуть проблемы с жизненными энергиями — появится чувство беспокойства или даже произойдет нервный срыв. Я знаком с людьми, которые стремились достичь шаматхи, созерцая ум. Через некоторое время нервы у них слегка расшатались.

Тот, кто уже развил понимание пустоты, может выбрать пустоту в качестве объекта и достичь безмятежности, не анализируя, а однонаправленно созерцая пустоту. В Мантраяне есть метод, при котором созерцают собственное тело как тело божества. Вне этой системы можно представлять перед собой образ Будды, а небуддисты могут представлять образ Христа. Также можно созерцать наполненную светом каплю или слог — подобных объектов много. Этот вид практики широко используется как в буддизме, так и в других системах.

Когда буддисты, к примеру, созерцают образ Будды, они представляют Будду примерно на расстоянии вытянутой руки от себя, на уровне бровей. Кроме того, по возможности следует представлять Будду очень маленьким, что облегчает сосредоточение на объекте, и тяжелым, что препятствует блужданию ума. И еще нужно представлять этот образ очень ярким, чтобы избежать вялости ума.

В первую очередь следует рассмотреть надлежащим образом выполненное изображение Будды — статуэтку или рисунок, — чтобы запомнить его черты. В шутку могу сказать, что если вы используете плохой рисунок, где у Будды перекошено лицо или есть еще какие-нибудь изъяны, то, достигнув просветления, станете точно таким же буддой!

Остановив свой выбор на объекте, в последующей практике нужно придерживаться именно этого образа. Нельзя ежедневно менять объект: размер, цвет и форма должны оставаться постоянными. Пока не достигнете совершенства в медитации, следует представлять объект одной и той же формы и размера.

Как правильно сосредоточить ум на объекте? Медитативное сосредоточение, к которому вы стремитесь, характеризуется двумя признаками — устойчивостью и ясностью. Что касается устойчивости ума, способности удерживать его на объекте, тут нет ничего непостижимого. Еще более важным является его ясность. В данном случае имеется в виду ясность не только объекта, но и ума, созерцающего этот объект, — он тоже должен оставаться ясным, незамутненным. Кроме того, ясность должна быть *интенсивной* — здесь требуется полная бдительность ума.

Основная преграда на пути к достижению устойчивости — возбужденность, вызванная желанием, основной вид блуждания ума. Поскольку возбуждение уводит ум в сторону, к объекту желания, его включают в категорию желания. С другой стороны, ясности ума препятствует вялость, притупленность. Таким образом, в первую очередь нужно прекратить блуждание ума и однонаправленно и ясно сосредоточить его на объекте.

Если при визуализации объекта ваш ум вдруг становится вялым и затуманивается, — так бывает, когда вы клюете носом сидя в кресле, — то это сонливость: тяжесть и омраченность ума. Это причина вялости, а не сама вялость. В этом случае объект становится нечетким. Бывает и так, что объект остается четким, а сам ум слегка теряет живость и бдительность. В этом случае ум, визуализирующий объект, ясен, но ему недостает интенсивности. Если нет ни ясности, ни интенсивности, то это самая грубая разновидность вялости ума. Если ясность ума присутствует, а интенсивности нет, это средняя разновидность вялости. Самая тонкая разновидность вялости ума бывает в том случае, когда ясность ума интенсивна, но не полностью — интенсивность слегка утрачена. Это одна из самых больших проблем, так как выявить ее очень трудно и это состояние легко принять за безупречное сосредоточение. Можно подумать, что влияние самой тонкой разновидности вялости не может принести никакого вреда: ведь объект сохраняет четкость, ум ясен и ясность ума довольно

интенсивна. Тем не менее, если долго находиться в состоянии самой тонкой вялости, ум будет становиться всё более собранным и даже вдохи и выдохи станут всё более легкими, но, к сожалению, ваша мыслительная способность начнет всё больше притупляться: вы поглупеете. Поэтому очень важно не попасть под влияние этого тончайшего вида вялости.

Как же предотвратить возбужденность и вялость ума? Сначала нужно удерживать объект с помощью внимательности. Когда вы достигнете прочной внимательности и сила ее не будет убывать, эта прочная внимательность станет основой бдительности. Таким образом, прочная внимательность является одной из предпосылок к развитию бдительности. Бдительность — это фактор, исследующий ум на предмет наличия или отсутствия в нем изъянов. Существуют два вида бдительности — грубая ее разновидность, то есть исследование ума после того, как возбужденность или вялость уже возникли, и тонкая разновидность, которая действует до их возникновения. Необычный способ, позволяющий развить мощную бдительность, — снова и снова проверять себя «краешком» ума, предотвращая возникновение препятствий. При этом основная сила ума постоянно направлена на удержание объекта созерцания, но частица его проверяет, не возникают ли возбужденность или вялость.

Если ум очень пассивен, возбужденность, порожденная желанием, не возникает; чем ниже интенсивность восприятия, тем меньше блуждает ум, но при этом есть опасность возникновения умственной вялости. И наоборот, если интенсивность восприятия слишком высока, вялость исчезает, но может возникнуть возбужденность, порожденная желанием. Таким образом, вы сами должны определить то состояние ума, при котором может возникнуть возбужденность, и в этом случае вы успокаиваете свой ум, слегка снижая его активность. Точно так же нужно научиться определять, до какой степени можно снизить интенсивность восприятия, чтобы не впасть в вялость; при малейшей опасности возникновения вялости следует повысить активность ума. Именно так нужно действовать в подобных ситуациях.

Как же можно повысить или понизить активность ума? Чтобы повысить его активность, следует подумать о том, что может взбодрить, оживить ум, но только не об объекте, который может вызвать желание. Например, полезно размышлять о ценности развития шахматхи, либо о драгоценности человеческой жизни, либо о преимуществах человеческого интеллекта. Эти мысли вдохновят вас, придадут вам решимости, и ваше умственное восприятие станет более активным.

Если, несмотря на это, вялость не проходит, лучше всего прервать медитацию и пойти в какое-нибудь светлое или просторное место, откуда можно смотреть вдаль. Полезно и подышать свежим воздухом или умыться холодной водой. После этого продолжайте медитацию.

При слишком большом напряжении ум начинает блуждать, уходить в сторону от объекта. Как уменьшить его активность? Чтобы обратить ум внутрь, размышляйте о чем-нибудь серьезном, отрезвляющем, например о страданиях сансары, или думайте так: «В прошлом меня губила привычка отвлекаться, и теперь мне грозит то же самое. Если я не проявлю осмотрительность, добра не будет». Это ослабит активность ума.

Для этого человек, практикующий шахматху, должен находиться в таком состоянии, чтобы подобные размышления смогли оказать незамедлительное воздействие на его ум. Следовательно, прежде чем приступать к развитию шахматхи, необходимо усвоить множество теоретических положений, в том числе и тех, которые входят в четыре способа утверждения в осознанности, а для этого придется вплотную заняться анализом. Практика развития шахматхи связана с однонаправленной медитацией, а не с аналитической, но, если предварительно подвергнуть эти темы углубленному анализу, сила ваших размышлений сохранится в уме и вы сможете ею воспользоваться. Если, пытаясь оживить или успокоить свой ум, вы переключитесь на эти темы, реакция ума будет мгновенной. Таким образом, при

наличии предварительной подготовки размышления о достоинствах шаматхи или драгоценности человеческой жизни сразу же повысят умственную активность, а размышления на отрезвляющие темы, например о природе тела или непривлекательности объектов желания, мгновенно снизят активность ума. Кроме того, если ум неясен, его иногда можно освежить, направив в пространство.

Нужно распознавать вялость и возбужденность в момент их возникновения и уметь с ними бороться. В зависимости от того, что вам мешает, — вялость или возбужденность, нужно применять подходящее противоядие. Но бывает, что при отсутствии вялости и возбуждения вы проявляете чрезмерную бдительность; в этом случае вы рискуете потерять объект медитации. Поэтому в подобном случае просто применяйте методы, позволяющие ясно и отчетливо созерцать объект длительное время.

Продвигаясь по пути медитации, вы пройдете через девять стадий сосредоточения, или местопребываний ума<sup>218</sup>. На первой стадии, которая называется *установкой ума*<sup>219</sup>, вы фиксируете ум на объекте созерцания в силу того, что вы слышали о пользе медитативной устойчивости. Затем, когда вы сможете удерживать ум на объекте более длительное время, вы переходите на вторую стадию — *продолжительную установку*<sup>220</sup>. Постепенно ум всё реже отвлекается, и периоды его сосредоточения на объекте становятся всё более длительными: хотя время от времени внимание слегка ослабевает, вам удастся сразу же вернуться к созерцанию объекта. Это третья стадия, так называемая стадия *возобновляемой установки*<sup>221</sup>.

На первой стадии, при изначальной установке ума на объекте внутреннего созерцания, медитирующим кажется, что у них в уме стало гораздо больше концепций, чем раньше, они даже поражены таким обилием мыслей. Но это ложное впечатление: мы просто начинаем замечать то, на что раньше не обращали внимания. Например, практикуя дзадзэн, мы ощущаем более сильное слюноотделение, чем обычно, и зуд во всем теле. На самом деле ничего особенного с нами не происходит, просто обычно мы этого не замечаем. Когда вы перешли на вторую стадию и способны некоторое время удерживать ум на объекте, мысли еще возникают, но вы уже чувствуете, что их поток время от времени приостанавливается. На третьей стадии вы обнаруживаете, что поток концепций замирает; это означает, что процесс порождения мыслей стал менее активным и замедлился.

Начиная с четвертой стадии, так называемой *близкой установки*<sup>222</sup>, вы уже больше не теряете объект созерцания; не боясь потерять объект, вы продолжаете сосредоточиваться на нем. Однако в процессе однонаправленного созерцания объекта начинают возникать тонкие виды вялости и возбужденности. Это состояние можно сравнить с учеником в классе: он сидит за партой, но ум его далеко. Основная часть ума установлена на объекте, и всё же ум подвержен влиянию тонких видов вялости и возбужденности. На этом этапе зарождается сила внимательности.

Следующая стадия носит название *подчинение ума*<sup>223</sup>: опасность возникновения грубых видов вялости и возбужденности уже миновала, но опасность возникновения тонкой вялости увеличивается. В этом случае необходимо усилить бдительность. Далее, на шестой стадии — стадии *умиротворения*<sup>224</sup> — есть опасность попасть под влияние тонкого вида возбужденности, поскольку на предыдущей стадии вы направили все силы на устранение вялости ума. Противоядием здесь также является сила бдительности, которая на шестой стадии уже полностью развита.

Седьмая стадия называется *полное умиротворение*<sup>225</sup>; на этом этапе вам уже вряд ли могут помешать вялость или возбужденность. Тем не менее, напряженное усилие всё еще необходимо. Хотя вялость и возбужденность уже в основном побеждены, надо быть начеку, чтобы не позволить этим порокам возникнуть. На восьмой стадии — *однонаправленности*<sup>226</sup> — перед началом медитации нужно просто сказать себе: «Я не должен допускать ни

вялости, ни возбужденности». Одного этого уже будет достаточно, чтобы избежать этих изъянов.

Девятую стадию, так называемое *установление медитативного равновесия*<sup>227</sup>, можно сравнить с чтением вслух заученного наизусть текста: вы так хорошо его знаете, что стоит только начать, как память сама подскажет следующие строчки. Тот, кто практикует Махаануттара-йогатантру, может на этом этапе приступить к стадии завершения. На *стадии порождения* практикующий обретает фактор устойчивости, связанный с вышеупомянутыми девятью стадиями медитации; если же он способен практиковать стадию завершения, то на этом этапе не обязательно обретать совершенную шаматху, которая входит в подготовку к первому уровню сосредоточения.

Я не стану объяснять шесть сил и четыре способа привлечения внимания к объекту<sup>228</sup>. На дневной лекции мы рассмотрим само состояние шаматхи.

## 8. Четверг. Дневная лекция БОДХИЧИТТА

### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Вопрос:** Вы сказали, что, согласно воззрению школы Мадхьямика, все виды сознания, кроме мудрости, постигающей пустоту напрямую, ошибочны. Не могли бы вы это объяснить?

**Ответ:** Все виды сознания, кроме тех, что свободны от двойственной видимости, безусловно, ошибочны, потому что формы и прочее являются этим видам сознания так, будто существуют истинно, сами по себе, хотя и доказано, что это не так. Всё, что является мудрости, постигающей пустоту напрямую (а это то сознание, которое исследовало объект на предмет его самостоятельного существования и не обнаружило подобной самосущей природы), — это просто пустота, то есть отрицание или отсутствие объекта отрицания — самобытия. За исключением аспекта мудрости будды, которая познает множество категорий явлений, любое сознание, воспринимающее условный феномен, при этом постигает и его ложную видимость, словно он существует сам по себе. Поскольку фактор восприятия этого сознания связан с данным заблуждением, подобное сознание считается ошибочным.

**Вопрос:** Если бы мы захотели подтвердить истинность буддийских доктрин путем рассуждений, то какими доводами можно обосновать описанные вами изменения сознания, которые имеют место в процессе смерти и перерождения?

**Ответ:** В основном их постигают на собственном опыте. Однако если рассматривать уровни сознания умозрительно, теоретически, то существует множество объектов, которые в целом не относятся к весьма скрытым явлениям, но являются очень скрытыми, неясными для конкретного человека. Тому, кто не испытал этих явлений на собственном опыте, они представляются совершенно тайными, непонятными, и, чтобы разъяснить их этому человеку, придется прибегнуть к виду рассуждения, называемому «умозаключение, основанное на правдоподобии». Этот метод, о котором я уже рассказывал, заключается в исследовании священных текстов. Однако есть люди, которые помнят свое рождение, а есть и такие, которые помнят свою смерть; для последних уровни сознания являются не весьма скрытыми феноменами, а явными.



**Вопрос:** В одной из прошлых лекций вы говорили о демонах *дева-путра*, которые чинят препятствия тем, кто стремится избавиться от омрачений. Если человек, практикующий буддизм Махаяны, знает, что в нем живут эти демоны и хочет их побороть, что бы вы ему посоветовали?

**Ответ:** Демоны девапутра входят в шесть категорий богов мира желаний, а именно в категорию под названием «Использующие чудесные творения других». Мы сами когда-то воплощались в этой форме сансарической жизни. Мы все как один были ужасными демонами! Что же касается методов, с помощью которых можно побороть подобного демона, то в Мантраяне есть созерцание охранного круга, однако лучший способ — развивать в себе любовь. Когда Будда Шакьямуни осуществил одно из двенадцати великих деяний своей жизни — поборол демонов накануне своего просветления, он сделал это, применив однонаправленное сосредоточение на чувстве любви.

Бывает, проснувшись среди ночи от кошмарного сна, вы повторяете мантру или созерцаете охранный круг, но это не всегда помогает. Поэтому лучше развивать в себе любовь — это самый лучший метод, который безотказно действует в любой ситуации.

**Вопрос:** Как изучать буддизм и заниматься ежедневной практикой, чтобы это не превратилось в привязанность?

**Ответ:** Иногда даже добродетельное сознание уживается с ложным представлением о самобытии вещей. Поэтому в некоторых текстах сказано, что представление о преходящих скандхах как о самосущих «я» и «мое» может даже способствовать достижению состояния будды. Здесь имеются в виду начальные этапы практики.

Следовательно, когда вы, к примеру, начинаете развивать в себе сострадание, в этом процессе участвует и представление о самобытии, но если вы забеспокоитесь об этом и решите прекратить практику сострадания, это будет ошибкой, так как пока другого выхода у вас все равно нет. Таким образом, чтобы преодолеть представление о самобытии и привязанность, недостаточно лишь отстраниться от объектов ума, это не решит проблемы. Говорят, чтобы ослабить цепляние за самобытие вещей, нужно удостовериться в его противоположности, то есть в бессамостности, а простое отстранение ума вам не поможет. Поэтому, если вы почувствовали, что начинаете привязываться к своей практике, работайте над преодолением этой привязанности, применяя дополнительные методы. Не стоит прекращать практику лишь потому, что вы заметили свою привязанность к ней.

Если же вы привязаны, скажем, к материальным вещам, то лучше всего воздержаться от их дальнейшего накопления. Говорят, что в отношении материальных вещей нужно не зависеть от них, то есть иметь мало желаний и довольствоваться тем, что имеешь. Что касается практики пути, то говорят, что не следует испытывать удовлетворение по этому поводу. Есть разные точки зрения: в одних случаях объект привязанности следует отбросить, в то время как в последнем случае он считается приемлемым. Так что нужно делать различия, исходя из этого.

**Вопрос:** Если мы осознаем, что тело имеет природу страдания, значит ли это, что заботу о здоровье или удовольствие от того, что организм функционирует на пике своих возможностей, следует считать чем-то предосудительным?

**Ответ:** Когда советуют помнить о том, что тело имеет природу страдания, это не значит, что телом нужно пренебрегать. В своем труде «Четверосотница»<sup>229</sup> Арьядева говорит:

Хотя мы видим в теле врага,  
Его нужно оберегать.

Опираясь на тело, можно достичь многое. Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» Шантидевы сказано<sup>230</sup>:

Воспользовавшись лодкой — человеческим (телом),  
Обрети спасение от великой реки страдания.

Тело надо рассматривать как благоприятное обстоятельство, помогающее приносить благо другим, и, памятуя об этом, нужно о нем заботиться, не испытывая привязанности.

**Вопрос:** Почему в отличие от отрицательных эмоций — желания и ненависти, которые исчезают при обретении мудрости, познающей пустоту, такие благие эмоции, как сострадание, остаются?

**Ответ:** Как я уже говорил, это связано с наличием или отсутствием у сознания основы — достоверного познания. Даже когда мы испытываем сострадание, к нему могут примешиваться клеши, но при этом сострадание имеет под собой прочную, здравую основу. Причина гнева обычно такова: «Этот человек навредил мне, сейчас я ему как следует отомщу!» Однако, если взглянуть в корень, причина гнева необоснованна, и в результате мы только вредим себе. Если иметь в виду долгосрочную перспективу, лучше воздерживаться от гнева.

В Мантраяне существует практика использования гнева на пути, но это не обычный гнев. Причинной мотивацией здесь служит мощное сострадание, хотя во время совершения действия мотивацией является гнев. Продолжим разговор об этом в другой раз.

## ОБРЕТЕНИЕ ШАМАТХИ

По поводу того, сколько времени следует проводить в ежедневной медитации, говорят, что вначале лучше медитировать часто, но недолго. Если новичок пытается долго сидеть в медитации, он не получает нужных результатов, а только устает и, как следствие, рискует допустить ошибки в сосредоточении. Поэтому лучше медитировать в течение десяти—пятнадцати минут, но много раз в день.

Лучшее время для медитации — утро, но как огонь поддерживают в очаге, чтобы использовать его в любое время, так и медитацию нужно поддерживать непрерывно, чтобы к началу следующего занятия не растерять то, что было достигнуто во время предыдущего. Опытному практику не нужно много времени, чтобы достигнуть шаматхи: ему хватит года или даже нескольких месяцев. Однако это возможно только в том случае, если есть все сопутствующие условия.

Поддерживая устойчивое сосредоточение так, как я рассказывал в конце прошлой лекции, вы спонтанно утвердитесь в сосредоточении девятой стадии, так называемом *установлении медитативного равновесия*, и освободитесь от изъянов — вялости и возбужденности. Тогда неблагоприятные состояния ума и тела, при которых ум и тело не способны служить добродетели, постепенно устроятся. Сейчас мы не можем подчинить ум своей воле, но по мере освоения девятой стадии сосредоточения эта неспособность будет ослабевать до тех пор, пока не начнет вырабатываться противоядие — так называемая *податливость ума*. Знак того, что податливость ума вот-вот возникнет, — легкое покалывание в области мозга. Это ощущение нельзя назвать болезненным: оно довольно приятное. А возникает оно потому, что тело наполняет особый внутренний ветер. Такое ощущение бывает, когда тебе обреют голову, а потом положат на макушку теплую ладонь. Оно считается признаком того, что вот-вот возникнет податливость ума, и те, кто достиг шаматхи, говорят, что это действительно так.

Благодаря порождению этой способности ума, называемой податливостью, по телу начинает циркулировать благой ветер, или энергия, который становится причиной возникновения *податливости тела*. Она появляется, когда этот ветер проникает во все части тела, в силу чего непокорность тела вашим желаниям, направленным на добродетельные поступки, устраняется. На основе податливости тела порождается, в свою очередь, *блаженство податливости тела*, чувство комфорта, которое вы ощущаете во всем теле. Несмотря на то, что это чувство действительно блаженно, оно не имеет отношения к блаженству, описываемому в Мантраяне: в него не входит сосредоточение на важнейших центрах тела. Это блаженство, порожденное лишь поглощенностью ума объектом созерцания, — плод устойчивой медитации.

Когда возникает блаженство телесной податливости, оно наполняет тело блаженством. Это телесное блаженство, в свою очередь, порождает *блаженство умственной податливости*, которое наполняет блаженством ум. Сначала это радостное блаженство ума бывает слишком сильным, но постепенно ум снова приходит в равновесие, его возбуждение утихает, и на этом этапе вы обретаете неколебимую податливость. Именно на этом этапе вы достигаете полной шаматхи.

При подобном сосредоточении ума внешние благие и неблагие объекты — зримые формы и прочее, порождающие желание, ненависть и неведение, уже не кажутся вам такими неизбежными, как раньше. Благодаря достижению устойчивого сосредоточения они теряют свою конкретность. Когда в свете опыта шаматхи вы смотрите на эти объекты, они словно растворяются и ум мгновенно уходит внутрь. Следовательно, в это время нет ни малейшей опасности блуждания ума. По мере того как внешние отвращения ослабевают, ум начинает ощущать свою истинную природу — природу света и способности к познанию, и благодаря этому в нем возникает всё меньше хороших и дурных мыслей. Даже если мысли возникают, они, как пузыри на воде, не способны течь непрерывным потоком и мгновенно исчезают.

Еще одна особенность состояния шаматхи заключается в том, что, когда вы пребываете в медитативном равновесии, видимость вашего собственного тела и другие не возникают. У вас появляется ощущение, что ваш ум — безграничная пустота, неотделимая от пространства.

## РАЗВИТИЕ ВИПАШЬЯНЫ

В чем ценность состояния шаматхи? Является ли она знаком того, что вы обрели плод одной из трех колесниц — шраваков, пратьекабудд или бодхисаттв? Как уже упоминалось ранее, шаматху может обрести как буддист, так и тот, кто не является буддистом; поэтому по своей сути она не знаменует осуществление какого-либо из путей. Тем не менее, хотя шаматху нельзя назвать особо возвышенным состоянием, она служит достижению великой цели, поскольку этот уровень сосредоточения весьма полезен в качестве ментальной основы для дальнейших постижений.

Какие же пути следует культивировать помимо обретения шаматхи? Имея основу — безмятежность ума, можно осуществить два пути — мирской и немирской.

## ОСОБОЕ МИРСКОЕ ВИДЕНИЕ

Особым мирским видением может обладать как буддист, так и небуддист. Для этого, прибегнув к медитации, продвигаются по пути, на котором нынешний уровень считается грубым, а более высокий — более умиротворенным. Чтобы это понять, нужно знать соотношение трех миров и девяти уровней (см. таблицу).

МИРЫ	УРОВНИ
Мир без форм	Вершина бытия (девятый уровень)
	Ничто (восьмой уровень)
	Бесконечное сознание (седьмой уровень)
	Бесконечное пространство (шестой уровень)
Мир форм	Четвертая дхьяна (пятый уровень)
	Третья дхьяна (четвертый уровень)
	Вторая дхьяна (третий уровень)
	Первая дхьяна (второй уровень)
Мир желаний	Мир желаний (первый уровень)

Тот, кто стремится к достижению *первого уровня сосредоточения* (первой *дхьяны*), то есть второго уровня, считает свой нынешний уровень (мир желаний) грубым и неумиротворенным, а *первый уровень сосредоточения* — тонким и умиротворенным. Первого уровня сосредоточения можно достичь, пройдя семь *умственных созерцаний*\*<sup>231</sup>, первого из которых — *отсутствие неспособности*<sup>232</sup> — достигают одновременно с достижением шаматхи. Чувство, сопровождающее это умственное созерцание, нейтрально. Чтобы достичь первого уровня сосредоточения, нужно пройти еще шесть умственных созерцаний: различающее определяющие характеристики<sup>233</sup>, возникающее от убежденности<sup>234</sup>, полное отделение<sup>235</sup>, уход внутрь, или радость<sup>236</sup>, анализ<sup>237</sup> и конечное обучение<sup>238</sup>. В итоге достигается умственное созерцание «плод конечного обучения»<sup>239</sup>, то есть первый уровень сосредоточения.

---

\* Санскритский термин *манаскара* (тиб. *yid byed*) может быть переведен как «внимание» или «ментальное вовлечение», если рассматривается как один из ментальных факторов. Вместе с тем, Ли́а Залер в примечаниях к своей диссертации о видах сосредоточения указывает: «Джамьян Шепа объясняет, что термин «манаскара» имеет два различных значения. В контексте четырех видов ментального вовлечения манаскара определяется как ментальный фактор «ментальное вовлечение» (*sems byung yid byed*), в то время как в контексте семи умственных созерцаний (или восьми умственных созерцаний, начиная с безмятежности, которая является созерцанием начинающего, и кончая умственным созерцанием «плод конечного обучения»), манаскара означает «созерцание» (*sems par byed pa*). Посему этот термин в двух его различных значениях переводится по-разному. — Прим. Дж. Хопкинса.

Вплоть до обретения шаматхи практикующий занимается однонаправленной медитацией, но, приступив к умственному созерцанию, различающему определяющие характеристики, он переходит к аналитической медитации, или к развитию особого видения — *випашьяны*. При умственном созерцании, различающем определяющие характеристики, анализируемые характеристики многочисленных достоинств первого уровня сосредоточения рассматриваются как умиротворенные, а характеристики явлений мира желаний рассматриваются как низшие, грубые. Снова и снова анализируя эти характеристики, практикующий постепенно развивает способность ума, с помощью которой может преодолеть проявленные формы грубых клеш мира желаний, где последние поделены на девять уровней<sup>240</sup>. Укротив все девять уровней клеш мира желаний посредством трех умственных созерцаний — полного отделения, ухода внутрь, или радости, и конечного обучения, — он достигает первого уровня сосредоточения.

Тем же путем достигают второго, третьего и четвертого уровней сосредоточения, а также четырех погружений мира без форм — *бесконечное пространство, бесконечное сознание, ничто и вершина бытия*. Как я уже говорил, в сансаре нет ничего определенного; поэтому с точки зрения буддиста у всех нас уже есть опыт достижения этих состояний ума. Однако в настоящее время эти состояния пришли в упадок из-за проявления ума на уровне мира желаний.

## ОСОБОЕ НЕМИРСКОЕ ВИДЕНИЕ

Тот, кто вступил на немирской путь, с помощью шаматхи анализирует либо Четыре Благородные Истины на предмет того, что следует принять, а что отбросить, либо, на более тонком уровне, пустоту от самобытия, с целью обрести особое немирское видение. Если перемена в образе мышления еще не произошла, практикующие культивируют в медитации випашьяну на основе уже достигнутой шаматхи, и в этом контексте тщательно анализируют объект — Четыре Благородные Истины или пустоту. Несмотря на то, что в процессе обретения шаматхи вялость и возбужденность, которые могли бы помешать устойчивому сосредоточению, уже устранены, здесь, на этапе применения аналитической медитации, возникают новые формы вялости и возбужденности, мешающие развитию випашьяны. Здесь они выступают в несколько ином качестве, чем при развитии шаматхи, но для их устранения всё равно необходимо поочередно применить *четыре способа привлечения внимания к объекту*<sup>241\*</sup>.

---

\* Привлечение с усилием; прерываемое привлечение; непрерывное привлечение; спонтанное привлечение.

Постепенно в силу анализа тело и ум обретают податливость, сходную с той, что возникает при обретении шаматхи, только более сильную. Блаженная податливость тела и ума, достигаемая благодаря силе анализа, знаменует полное овладение випашьяной, и с этого момента практикующий обладает единством шаматхи и випашьяны. Теперь у него в распоряжении мощное оружие, с помощью которого он может постичь грубые и тонкие уровни пустоты и тем самым преодолеть препятствия.

На этом я заканчиваю объяснение путей достижения шаматхи в рамках темы четырех опор проявления.

**Пять способностей и пять сил.** В третью группу, выделяемую в тридцати семи факторах просветления, входят пять способностей: вера, усердие, внимательность, сосредоточение и мудрость. На первых двух уровнях пути подготовки, «Жар»<sup>242</sup> и «Вершина»<sup>243</sup>, они называются *пятью способностями*. На двух последних уровнях пути подготовки, «Терпение»<sup>244</sup> и «Высшие мирские достоинства»<sup>245</sup>, те же самые пять способностей возрастают до такой степени, что не могут прийти в упадок под влиянием неблагоприятных обстоятельств, и тогда их называют *пятью силами*.

Что же это за пять сил? В толковании, общем для Колесниц шраваков и Махаяны, первая из них — это *вера* в то, что в Четырех Благородных Истинах следует принять, а что отбросить. *Усердие* есть воодушевление, с которым мы принимаем и отбрасываем то в Четырех Благородных Истинах, что подлежит принятию и отбрасыванию. *Внимательность* есть памятование о том, что следует принять, а что — отбросить. *Сосредоточение* есть однонаправленность ума относительно всего вышеупомянутого, а *мудрость* есть анализ определяющих характеристик всего перечисленного.

С точки зрения Махаяны, как она описана в «Украшении ясного постижения»<sup>246</sup> Майтрейи, первой силой является *вера*, сопутствующая созерцанию Будды и прочего; между тем,

согласно особому толкованию Махаяны, вера обладает уникальными достоинствами, в свете которых Прибежище в Будде и других объектах Прибежища принимают с намерением, охватывающем всех живых существ. Поэтому в данном случае объекты созерцания считаются всеобъемлющими. К тому же в качестве собственного объекта достижения утверждается состояние будды, а в качестве цели осуществления — высшее просветление. Учитывая все эти качества, говорят, что Прибежище Махаяны превосходит Прибежище шраваков и прочих.

Далее, *усердие* есть воодушевление в практике шести совершенств: даяния, нравственности, терпения, усердия, сосредоточения и мудрости. *Внимательность* — это памятование о намерении достичь просветления ради блага всех живых существ. *Сосредоточение* свободно от концепций, а *мудрость* познаёт, что все явления лишены истинного бытия.

Точно так же, когда бодхисаттвы осваивают четыре способа утверждения в осознанности, они делают это, имея в виду не только себя, но и других живых существ. Таким образом, за исключением различия в широте мотивации и незначительных расхождений в очередности объектов созерцания, на практике тридцать семь факторов просветления применяются одинаково во всех трех колесницах: шраваков, пратьекабудд и бодхисаттв.

**Семь ветвей просветления.** Следующая совокупность практик — семь ветвей просветления, которые имеют место на пути видения. Я не буду рассказывать о них подробно, и только дам краткое перечисление — это внимательность, различение феноменов, усилие, радость, послушность, сосредоточение и равностность.

**Восьмеричный путь.** На пути медитации достигают восьмеричного пути. В него входят правильное воззрение, правильное понимание, правильная речь, правильные цели действий, правильный образ жизни, правильное усилие, правильная внимательность и правильное сосредоточение. Я не буду рассматривать эти восемь составляющих подробно.

Практикуя тридцать семь факторов просветления, шраваки и пратьекабудды могут обрести состояние архата. Если не принимать во внимание различные толкования смысла пустоты, все философские школы сходятся в общих принципах объяснения этих тридцати семи факторов.

## ОСОБЕННОСТИ ПУТИ БОДХИСАТТВЫ

Что такое Махаяна? В чем заключается путь бодхисаттвы? Чтобы ответить на эти вопросы, для начала остановимся на намерении достичь просветления ради блага всех живых существ, которое подразумевает, что человек ценит других больше, чем себя. Чтобы вступить на путь Махаяны, необходима мощная мотивация бодхисаттвы, который, не думая лишь о своем благе, берет на себя груз ответственности за благо всех живых существ. Практикующий, который зародил в себе это намерение, вступает в Махаяну, но пока оно не возникло, его нельзя считать практиком Махаяны. Этот настрой действительно имеет огромную силу; он, безусловно, необходим людям духовным, но весьма полезен и тем, кто заботится лишь о благополучии в этой жизни. Корень всякого счастья — альтруизм, то есть желание приносить пользу другим.

Что касается факторов, служащих причиной порождения подобного подхода, то здесь объясняются четыре причины, четыре условия и четыре силы, но сейчас я этой темы касаться не буду. Давайте лучше поговорим о том, как развить в себе этот альтруистический подход — бодхичитту. Один метод порождения бодхичитты, который Майтрея передал Асанге, представляет собой *семь сущностных наставлений о причинно-следственной*

связи; другой метод перешел от Манджушри к Нагарджуне и Шантидеве и учит *уравниванию себя с другими и обмену себя на других*.

Что представляет собой ум, породивший намерение достичь просветления ради блага всех живых существ? В «Украшении ясного постижения» Майтрейи сказано<sup>247</sup>:

Порождение бодхичитты — это желание  
Достичь полного, совершенного просветления во благо других.

Итак, это ум, желающий достичь просветления и направленный на помощь всем живым существам. У него есть два устремления: главное из них — желание блага для других, а второе, рассматриваемое как средство его достижения, — устремление к собственному просветлению.

В «Комментарии, разъясняющем смысл»<sup>248</sup> Харибhadра высказывает гипотетическое сомнение по поводу двух приведенных выше строк<sup>249</sup>:

Здесь имеют место два устремления — к благу других и к достижению собственного просветления, на что указывает слово «желание» в первой строке; устремления же относятся к ментальным факторам. Однако порождение ума [бодхи] должно быть основным ментальным сознанием. Следовательно, термин «устремление» не годится для того, чтобы характеризовать порождение ума [бодхи].

Отвечая на свое же возражение, он говорит, что, когда порождение ума *бодхи*, или альтруистического ума, обозначается термином «устремление», в этом случае основному ментальному сознанию присваивается обозначение вспомогательного ментального фактора, который его сопровождает — фактора устремления к собственному наивысшему просветлению. Кроме того, применительно к ментальному фактору устремления к свершению блага других, который служит причиной порождения альтруистического ума, в данном случае следствию присваивается название его причины.

Сколько же есть видов бодхичитты? С точки зрения их сущности, насчитывают два вида: бодхичитта *намерения* и бодхичитта *действия*. Индийские и тибетские ученые несколько по-разному объясняют отличие одного вида от другого, но, согласно общепринятому мнению, тот, кто уже имеет бескорыстное намерение стать просветленным во благо других, но еще не дал обетов бодхисаттвы, зародил бодхичитту намерения. Это объясняется тем, что на данном этапе практикующий просто мечтает: «Вот бы достичь состояния просветления!» Затем, когда это устремление уже зародилось и человек осознаёт, что без практики деяний бодхисаттвы состояния будды достичь невозможно, он зарождает сильное желание практиковать деяния бодхисаттвы и изучает их. Тогда, уже зародив сильное желание практиковать деяния бодхисаттвы, он принимает решение практиковать их и дает обеты бодхисаттвы. С этого момента его бодхичитта выходит за рамки одного лишь благого намерения достичь состояния будды, теперь она включает в себя обет практиковать шесть совершенств, которые являются методами, помогающими на деле достичь состояния будды. Поэтому эта разновидность бодхичитты называется бодхичиттой действия: ум непосредственно участвует в действиях, являющих собой способы или пути достижения состояния будды.

С точки зрения пределов бодхичитты различают четыре ее разновидности:

1. Порождение бодхичитты на двух *уровнях практики через веру\** — путях накопления и подготовки.
2. Порождение бодхичитты особо чистого помысла на семи *нечистых уровнях* — первых семи бхуми бодхисаттвы.

3. Порождение бодхичитты плода на трех *чистых уровнях* — восьмом, девятом и десятом бхуми бодхисаттвы.

4. Беспрепятственное порождение бодхичитты в состоянии будды.

---

\* В термине «этапы практики через веру» «вера» означает веру в пустоту (на путях накопления и подготовки) практикующего, который еще не достиг прямого ее постижения. Эти этапы противопоставляются прямому познанию пустоты на пути видения. По словам Лочо Ринпоче, «уровни практики через веру — это уровни путей накопления и подготовки, на которых практикующий еще является обычным существом. Их называют практикой через веру, поскольку на них пустота еще не познана напрямую, но познается посредством веры». Однако «вера» в данном случае не означает слепой веры или слабого понимания, поскольку на этих уровнях практикующие, за исключением разве что тех, кто находится в самом начале пути накопления, уже имеют концептуальное, или логическое, познание пустоты. — *Прим. Дж. Хопкинса.*

Поскольку по мере продвижения по пяти путям (включая три уровня пути накопления и т.д.) и десяти уровням бодхисаттвы, где последний начинается с пути видения и захватывает путь медитации, порождение бодхичитты сопровождается различными вспомогательными факторами, насчитывают двадцать две ее разновидности. Рассказывать о них здесь нет необходимости.

Как же упражняются в порождении бодхичитты, практикуя семь сущностных наставлений о причинно-следственной взаимосвязи? Корнем бодхичитты является сострадание. Чем больше дружественных, теплых и родственных чувств мы будем испытывать к живым существам, измученным страданиями, тем сильнее будет наше сострадание к ним. Поэтому, исходя из того, что самым дорогим и близким для нас человеком в этой жизни, как правило, является мать, мы должны относиться ко всем живым существам как к своей матери. Но это всего лишь пример, нужно выбирать того, кто дороже всех именно вам, — мать, отца, другого члена вашей семьи или друга.

В чем заключаются семь сущностных наставлений о причинно-следственной взаимосвязи? Седьмое — порождение бодхичитты — это следствие, тогда как первые шесть: осознание, что все живые существа были нашими матерями; размышление о их доброте; развитие в себе намерения отблагодарить их за их доброту, любовь, сострадание и особый альтруистический подход — причины. Кроме того, если, прежде чем развивать в себе отношение ко всем живым существам, как к матерям, вы не начнете развивать равностность, ваш ум останется предвзятым. Следовательно, в первую очередь необходимо развить в себе равностное отношение ко всем живым существам.

Я уже говорил, что в сансаре не может быть ничего определенного. Я не разъяснял этого момента подробно, однако в этой связи говорят о восьми видах страдания, шести видах страдания и так далее. Так, например, существует неопределенность в отношении друзей и врагов, этот момент очевиден для любого из нас, верно? У врагов, друзей и посторонних людей есть одно общее: наше отношение к ним меняется, к примеру враг иногда становится другом и наоборот. Следовательно, вы не можете окончательно и бесповоротно решить, что один человек — ваш враг и от него нужно держаться подальше, другой — ваш друг и о нем надо заботиться, третий — посторонний и поэтому к нему нужно относиться с безразличием. На самом деле все люди в равной степени были вам врагами, друзьями и посторонними. Например, один человек в прошлом году причинил вам зло, а в этом помог, тогда как второй в прошлом году помог, а в этом навредил. Получается, что они находятся в равном положении, верно? Именно так следует размышлять в медитации.

Можно также в медитации представлять перед собой трех человек: врага, которого вы не любите; друга, которого любите; и постороннего, который вам безразличен. В этот момент у



вас возникнет: 1) родственное чувство к одному из них и мысль: «Это мой друг»; 2) чувство неприязни даже при попытке представить себе врага; 3) чувство равнодушия к постороннему. Теперь подумайте о причине возникновения этих чувств: на сегодняшний момент один из них вам помог, второй причинил зло, а третий не сделал ни того, ни другого. Однако, если учесть безначальную цепь наших прошлых рождений, никто из нас не сможет с уверенностью сказать, что тот, кто помог или навредил нам в этой жизни, поступал так всегда.

Если медитировать таким образом, на каком-то этапе сильные проявления привязанности или ненависти покажутся бессмысленными. Постепенно ваше предубеждение рассеется, и вы придете к выводу, что однобокое деление людей на друзей и врагов было ошибочным.

Не исключено, что после этого вы решите: раз все помогали и вредили одинаково, а потому относиться к людям с пристрастием не годится, то лучше сидеть в одиночестве и ни с кем не общаться. Но от этого вам легче не станет, верно? Общение необходимо, но нужно научиться правильно общаться с людьми. Думайте о том, что ни к кому из окружающих нельзя относиться с пренебрежением: ведь все они когда-то были вашими близкими — отцом, матерью и т.п.

На этом этапе следует размышлять о безначальности рождений. У всех, кто родился из утробы или яйца, есть мать, а поскольку мы рождались бесчисленное множество раз, у нас было бесчисленное множество матерей.

Если вам сложно прийти к выводу о том, что все когда-то были вашими матерями, подойдите к этому вопросу с другой стороны: подумайте, сможете ли вы с уверенностью утверждать, что какое-либо живое существо не было вашей матерью. Никто не знает этого наверняка. В том случае, если вы не можете решить это для себя и пребываете в сомнениях, лучше остановиться на более безопасном из двух вариантов.

Далее, подумайте о том, что живые существа, будучи вашей матерью или лучшими друзьями, оберегали вас от всех бед и были к вам так же добры, как ваша мать в этой жизни. Размышляйте об их доброте не поверхностно, а неспешно и вдумчиво. Вы должны сродниться с этой мыслью. Я дал вам общее представление о том, как развивать этот подход в медитации. Думаю, нет необходимости подробно описывать каждый шаг.

Поразмыслив о доброте живых существ, нужно приступить к порождению намерения отблагодарить их за доброту. Когда вы начнете думать: «Я должен отблагодарить их за доброту», люди, которых вы хотите отблагодарить, станут вам гораздо роднее и ближе. Это и есть четвертый этап — любовь, то есть чувство нежности и приязни по отношению к каждому живому существу. Далее нужно подумать о том, что эти люди очень страдают, но хотят быть счастливыми. Если до этого, изучая Четыре Благородные Истины, вы не вполне усвоили, что такое страдание, то пятый этап — порождение сострадания — вы освоите лишь частично. Скажем, мы не до конца усвоили, насколько велико и разносторонне страдание, и поэтому остаемся во власти предрассудков: легко ощущаем некоторое сострадание к нищему на улице, который явно несчастен, но совсем не сострадаем человеку благополучному. Это говорит о том, что мы привязаны к блеску и благополучию сансары.

Действительно, вначале гораздо легче зарождать сострадание, если в медитации представлять живое существо, находящееся в крайне бедственном положении. Но после этого стоит подумать и о тех людях, которые в настоящий момент не испытывают явных мучений, но их нынешние действия приведут к проявлению страданий в дальнейшем или же они накопили неблагую карму в прошлом. Несмотря на то, что последствия этих действий пока не дали о себе знать, причин у этих благополучных людей уже достаточно. Итак, в первую очередь подумайте о живых существах, которые испытывают физические и душевные муки, и почувствуйте к ним сострадание. Затем включите в свою медитацию

размышления о живых существах, испытывающих страдание перемен. Наконец, поразмыслите о том, что все живые существа находятся во власти всепроникающего страдания, так как связаны обусловленностью и ничего не могут с этим поделать.

Так у вас постепенно разовьется сознание, объектом которого будут являться все живые существа, а субъективным аспектом — желание, чтобы они освободились от страдания. Это сознание называется состраданием. Существует много видов сострадания: безграничное сострадание, великое сострадание, простое сострадание. Есть также сострадание с примесью привязанности — это обычное для нас чувство, так как мы склонны злиться из-за любого пустяка, который не ладится.

Сострадание различают по влиянию на него разных видов понимания. Есть сострадание, возникающее, когда мы просто понимаем, что живые существа находятся под гнетом страдания, а есть и другое, более глубокое, — это сострадание к живым существам, возникающее при понимании их не вечности и отсутствия у них грубого личностного «я» — самодостаточной, субстанционально существующей сущности. Есть и еще более глубокий уровень сострадания, на котором мы понимаем, что живые существа не имеют самобытия.

Что отличает *великое* сострадание? Это сострадание, способное породить мысль: «Я сам освобожу всех живых существ от страдания!», то есть сильную решимость, а не просто мечты о том, как было бы хорошо, будь все живые существа свободны от страданий. Мощное намерение — желание освободить всех существ от страдания, возникшее на основе такого сострадания, — являет собой особый альтруистический подход, или шестой этап.

Когда вы зарождаете этот особый альтруистический подход, думая о том, что сами принесете благо другим, освободив их от страдания и даровав им счастье, вы начинаете оценивать свои нынешние возможности. Ясно, что пока вы на это не способны. До сих пор вы стремились к принесению блага другим, теперь же вы начинаете развивать в себе устремление к достижению собственного просветления. Как уже было сказано, нужно иметь *два* устремления: к благополучию других и к собственному просветлению.

На вопрос о том, как сделать счастливыми других, буддизм отвечает, что все удовольствия и страдания — результат наших собственных поступков, а не что-то приходящее извне, и поэтому живые существа должны сами понять и правильно выполнять те действия, которые принесут им счастье. Следовательно, самый действенный способ помочь другим — это *научить* их тому, что следует применять на практике и что исключить из своего поведения. А чтобы знать всё многообразие таких действий, нет иного пути, кроме как стать всеведущим. Как я уже говорил, этого можно достичь, только устранив все препятствия на пути к всеведению, а тот, кто полностью и навсегда преодолевает препятствия к всеведению, становится буддой.

Таков путь, который приведет вас к осознанию: чтобы принести другим полное благо, необходимо достичь собственного просветления. Считается, что у Будды два тела: Дхармакая и Рупака. Благо других осуществляют посредством возвышенного деяния речи Будды, но подобная речь влияет на учеников, только если она исходит от явленного тела — Рупакаи. По этой причине Рупака называется «тело для других». К тому же, чтобы обрести такую Рупаку, необходимо достичь полного постижения и полной свободы, когда все препятствия растворяются в сфере реальности. Полное постижение и полная свобода составляют Дхармакаю, которая считается осуществлением собственного блага. Таким образом, есть связь между Рупакаей и устремлением принести благо другим, а также между Дхармакаей и устремлением к собственному просветлению.

На этом мы заканчиваем обсуждение практики порождения бодхичитты на основе семи сущностных наставлений о причинно-следственной взаимосвязи.

## УРАВНИВАНИЕ И ОБМЕН СЕБЯ НА ДРУГИХ

Метод преобразования ума путем уравнивания себя с другими и обмена себя на других подробно изложен в труде Шантидевы «Вступление на путь деяний бодхисаттвы». Выполняя эту практику, мы сначала приравниваем себя к другим, исходя из того, что все одинаково хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Тема уравнивания себя с другими представлена в восьмой главе текста Шантидевы, состоящего из десяти глав; основа, на которой строится этот подход, описана в шестой главе, о развитии терпения, где говорится о значимости и ценности врагов. Таким образом, данный метод преобразования ума применяют на основе сочетания этих двух глав.

В первой главе этой книги Шантидева описывает преимущества устремления к просветлению ради блага всех живых существ; об этих преимуществах необходимо размышлять снова и снова. Затем следует накопить силу благих заслуг, а порождение бодхичитты осуществляется в ходе практики, состоящей из семи либо восьми частей. Поэтому вторая глава начинается с повествования об этой многочисленной практике и, в частности, посвящена теме раскаяния в неблагих делах — именно поэтому вторая глава называется «Раскаяние». В этой главе Шантидева весьма убедительно рассказывает о непостоянстве: какой бы чудесной ни казалась нам нынешняя жизнь, она напоминает сон о том, как восемь лет пролетели в счастье и довольстве, но после пробуждения от всех наслаждений остались одни лишь воспоминания.

В третьей главе, «Порождение бодхичитты», Шантидева разъясняет остальные части семичленной практики, подробно повествуя о том, что зарождение ума, исполненного намерения обрести просветление ради блага других, обретают в ходе особого ритуала. Далее он дает общее представление о шести совершенствах\*: даянии, нравственности, терпении, усердии, сосредоточении и мудрости. Упоминания о первом из них — даянии — можно найти в разных частях текста; кроме того, Шантидева не выделил разъяснение основ нравственности в отдельную главу, зато посвятил отдельные главы — четвертую и пятую — самодисциплине и бдительности, посредством которых обретается нравственность. О терпении говорится в шестой главе, а об усердии, или воодушевлении, — в седьмой; его наставления об усердии особенно полезны потому, что он показывает, как применять усилие, не рискуя впасть в крайности.

---

\* Санскр. *парамита*.

В восьмой главе в основном повествуется о том, как достичь равновесия ума, уравнивая себя с другими и обмениваясь с ними местами. Чтобы достичь подобного умственного равновесия, нужно отвратить ум от внешних объектов; поэтому Шантидева подчеркивает достоинства уединенных мест и порочность желаний — именно в этом контексте он указывает мужчинам на недостатки женского тела. Наконец, в девятой главе он говорит о пустоте. Вокруг этой темы всегда велись многочисленные дебаты; основными небуддийскими оппонентами по этому вопросу были санкхьяики, ведантисты и мимансаки. Переходя к буддийским школам, Шантидева в первую очередь опровергает постулаты школы Саутрантика, а затем обстоятельно критикует доктрины школы Читтаматра. Далее, рассматривая систему Прасангика, он приводит замечательное, подробное объяснение того, почему вещи лишены абсолютного бытия, но на относительном уровне существуют. Хотя бессамость обрисована в контексте четырех способов утверждения в осознанности, автор размышляет не о природе страдания и прочих относительных свойствах форм, ощущений, ума и феноменов, а об их конечной природе — пустоте. Он также говорит о том, что после достижения состояния будды все действия производятся спонтанно, без малейшего усилия.

Тема последней, десятой главы — посвящение заслуг. Согласно преданию, Шантидева произнес такую строфу из девятой главы<sup>250</sup>:

Когда пред умом не предстают  
Ни действующие явления, ни бездействующие,  
Тогда, поскольку больше ничего не проявляется,  
Невосприятие приносит умиротворение.

А потом вознесся в небо и улетел на юг Индии, после чего больше не возвращался на север страны. Таким образом, поскольку текст его учения был записан учениками, сохранились два его варианта с различным количеством строф. Говорят, что некоторые ученые даже отправились на юг Индии, чтобы разыскать Шантидеву и уточнить у него спорные моменты текста.

Такова основная структура труда Шантидевы «Вступление на путь деяний бодхисаттвы». Но мы с вами будем считать, что рассмотрели его целиком. Так действуют современные методы — раз-два и готово! Завтра я вкратце расскажу вам о том, как практиковать уравнивание себя с другими и обмен себя на других.

## 9. Пятница. Утренняя лекция О ЦЕННОСТИ ВРАГОВ

### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Вопрос:** Что плохого в привязанности? Мне кажется, отказавшись от привязанности, я перестану быть человеком. Что тогда станет с моей любовью к близким?

**Ответ:** Следует отличать желание, которое приносит страдание, и желание, которое не приносит страдания. Когда человек думает: «Это действительно хорошо», это не обязательно предполагает привязанность, следствием которой становится страдание. Как бы то ни было, если вы просто считаете что-то хорошим, нужным и полезным, подобные чувства не принесут вам вреда.

В целом, есть три вида восприятия явлений: один — когда вы считаете, что объекты имеют самобытие; второй — когда вы считаете, что объекты лишены самобытия; и третий — когда вы не рассматриваете объект с точки зрения наличия или отсутствия самобытия. Для нас характерны первый и третий виды восприятия: мы считаем, что объекты существуют сами по себе или вообще никак не определяем для себя способ их существования. Что же касается тех, кто постиг пустоту от самобытия, но еще не полностью преодолел представление о самобытии, то для них характерны все три вида восприятия.

Таким образом, не все виды сознания в потоке нашего ума, воспринимающие объекты как хорошие, плохие и тому подобное, обязательно предполагают представление о самобытии. Несмотря на то, что любому виду нашего сознания объекты во всех случаях *являются*, или кажутся, самосущими, это не всегда означает, что данное сознание *удостоверяет* объекты как самосущие. Следовательно, как бы мы ни называли свои чувства — желанием, привязанностью или иным словом, — бывает, что наше отношение к объекту как к хорошему и нужному никак не связано с неведением, воображающим самобытие вещей. Подобные виды сознания даже могут считаться относительным достоверным познанием. К примеру, когда мы чувствуем родство со всеми живыми существами и желаем им счастья, это познание достоверно. Подобное чувство, или желание, непредвзято, поскольку охватывает всех живых существ, в то время как любовь лишь к друзьям или семье в большинстве случаев смешана с привязанностью, порожденной неведением. Это предвзятое чувство.

Порождая разумное чувство любви, или привязанности, мы становимся более человечными. Поэтому я сомневаюсь, что с развитием отречения можно потерять человечность; наоборот, непривязанность более человечна.

**Вопрос:** Часто можно увидеть, как буддийские учителя заразительно смеются. Что в буддизме способствует развитию такого добродушного чувства юмора?

**Ответ:** Не все буддийские учителя отличались смешливостью. Великий тибетский святой Лангри Тхангпа<sup>251</sup> всё время плакал, думая о страданиях живых существ. Из-за этого его прозвали Хмуролицым.

**Вопрос:** С какой целью делают простираания, многократно повторяют мантру Прибежища и совершают другие подобные действия?

**Ответ:** *Простирание* входит в семичленную практику, каждая часть которой служит противоядием от факторов, загрязняющих поток ума. Простирание лечит от гордости, поскольку, склоняясь к земле, вы как бы унижаете себя. С помощью *подношений* преодолевают жадность. *Раскаяние* в неблагих делах служит противоядием от трех ядов — желания, гнева и неведения, толкающих нас на совершение дурных поступков. *Сорадование* собственным и чужим добродетелям является противоядием от зависти. *Просьба о повороте Колеса Дхармы* противостоит ранее совершённым проступкам, связанным с отказом от Учения. Обращенная к буддам *просьба не уходить в нирвану* направлена на искупление дурных поступков по отношению к учителям. *Посвящение благих заслуг* служит противоядием от ложных воззрений, так как, посвящая заслуги, мы осознаём, что наши действия имеют последствия.

**Вопрос:** Как из представления о самости феноменов возникает представление о самости личности?

**Ответ:** В «Драгоценном венце» Нагарджуны сказано<sup>252</sup>:

Пока есть представление о (самосущих) скандхах,  
Есть и представление о (самосущем) «я».

Поскольку основой для обозначения личности служат скандхи, то заблуждение об их самостоятельном существовании, в свою очередь, является основой для представления о самобытии личности, существующей в зависимости от этих скандх.

Даже те философские школы, которые не относят себя к системе Прасангики, признают номинальное существование личности, хоть и утверждают при этом, что феномены существуют самостоятельно. В то же время они отрицают тот факт, что всё существует лишь номинально, так как, с их точки зрения, некоторые феномены имеют субстанциональное существование. Согласно их воззрению, основа любого обозначения обязательно имеет субстанциональное существование. Исходя из этого они утверждают, что психофизические совокупности существуют субстанционально. Они объясняют это так: поскольку личность определяется в зависимости от скандх, образ личности никоим образом не может явиться сознанию без предварительного восприятия им самих скандх. Таково утверждение всех школ, кроме Прасангики, которая считает, что всё без исключения существует лишь номинально. Более того, низшие школы трактуют термин «номинальное существование», или «существование в зависимости от мысленного обозначения», более примитивно и грубо, чем прасангики.

Согласно Прасангике, «личность» — это наименование, зависящее от основы этого наименования. Если мы считаем, что основа для наименования «личность» — скандхи — имеет самобытие, то неизбежно делаем вывод о наличии самобытия у личности, зависящей от этой основы. Именно это имеет в виду Нагарджуна.

И все же здесь следует учитывать одно тонкое различие. С точки зрения последовательности возникновения, сначала возникает представление о самосущих скандхах, а затем уже на этой основе возникает представление о самосущем «я», или личности. Однако с точки зрения познания пустоты мы сначала познаём пустоту личности от самобытия, поскольку ее постигнуть легче, а затем — бессамость феноменов. Возникает вопрос: постигает ли сознание, познающее бессамость личности, также и бессамость феноменов? Если да, то получается, что это одно сознание, в то время как одним сознанием невозможно познать два вида бессамости. Тем не менее, благодаря познанию пустоты одного феномена, можно понять, что и все остальные феномены так же лишены самобытия. Поэтому мы приходим к заключению, что сознание, которое принимает в качестве субстрата личность и познает ее пустоту, не может само по себе познавать и бессамость скандх.

Однако если сознание, познающее бессамость личности, не познаёт бессамость скандх, то в чем смысл утверждения Нагарджуны о том, что без познания бессамости скандх невозможно искоренить заблуждение о самости личности? В ответ на это говорится, что сознание, постигающее отсутствие самобытия личности, может, не опираясь на какое-либо другое сознание, устранить все представления о самобытии в отношении психофизических совокупностей. В индийских текстах наиболее популярными примерами несуществующего являются рога зайца, цветок в небе, сын бесплодной женщины и волосы черепахи. Поэтому говорят: если вы удостоверитесь, что сына бесплодной женщины не существует, то сознание, познающее этот факт, хотя и не *воспринимает* того факта, что глаза, уши и прочие части тела сына бесплодной женщины не существуют, тем не менее способно, не опираясь на другие виды сознания, устранить все ложные представления о том, что существуют глаза, уши и прочее сына бесплодной женщины.

Поэтому утверждение Нагарджуны принято объяснять следующим образом: до тех пор пока не откажешься от философского постулата о самобытии скандх, невозможно постичь отсутствие самобытия личности, существующей независимо от скандх.

**Вопрос:** Всегда ли випашьяна является продуктом интеллектуального, логического анализа или же ее можно обрести интуитивно?

**Ответ:** По всей вероятности, випашьяну нельзя обрести, не прибегая к логическим рассуждениям. Как я уже говорил, когда благодаря практике Махаануттара-йогатантры йогин достигает высокой реализации, он обретает випашьяну силой одного лишь сосредоточения, но предварительно необходимо уделить много внимания аналитическим рассуждениям. Имея такую основу, используют методы Махаануттара-йогатантры, благодаря которым, даже не прибегая к анализу, можно развить весь тот потенциал, который иначе пришлось бы развивать путем дальнейших аналитических упражнений.

**Вопрос:** Зачем нужна медитация, если от неведения можно освободиться с помощью логического анализа?

**Ответ:** Для устранения неведения недостаточно просто осознать, что объекта, который воспринимает заблуждающееся сознание, на самом деле не существует. Ум должен пережить потрясение, глубинное преобразование. Есть две разновидности неведения, воображающие самобытие вещей, — искусственное и врожденное. *Искусственное* неведение проистекает от ложных доктрин и не является врожденным, тогда как *врожденное* неведение присуще нам изначально, оно не возникает в процессе изучения тех или иных философских воззрений. Чтобы избавиться от врожденного неведения, одного интеллектуального понимания недостаточно: для этого нужно постоянно заниматься медитацией, привыкая к глубинному смыслу отсутствия самобытия. Для этого и необходима медитативная однонаправленность ума, достигаемая на этапе шаматхи.

**Вопрос:** Если прасангики утверждают, что вещи лишены самобытия даже в относительном смысле, каким же образом явления существуют на относительном уровне? Как простые заблуждения или призрачные порождения ума? Как нам избежать крайности нигилизма?

**Ответ:** Эту тему мы сегодня обсудим более подробно на дневной лекции.

**Вопрос:** Один инженер, считающий себя буддистом, недавно написал книгу, в которой утверждает, что робот или компьютер тоже может обладать природой будды. Вы с этим согласны?

**Ответ:** Считается, что природой будды могут обладать только живые существа. Вот если бы можно было изобрести компьютер, обладающий сознанием, тогда другое дело... Если же считать, что природа будды — просто пустота, тогда даже у вазы была бы природа будды.

**Вопрос:** Может ли человек, принадлежащий к одной традиции, стать последователем другой и пойдет ли это ему на пользу?

**Ответ:** Религия и культура — не одно и то же. Религия принадлежит всем, она безгранична. Вопрос в том, к чему у вас больше лежит душа. Культура же связана с вашей родиной, с наследием ваших предков. Например, буддизм — это, по сути, индийская религия, и поэтому его культурная сторона была изначально связана с Индией. Но, распространяясь в других странах, он сталкивался с местными культурными традициями и в итоге преобразовался в тибетский буддизм, китайский буддизм, японский буддизм и так далее. По сути, это один и тот же буддизм, но, вступив в счастливый брак с местными культурами, он приспособился к традициям каждой из стран. Когда-нибудь появится и европейский, и американский буддизм. Так и христианство, хоть и зародилось на Ближнем Востоке, впоследствии пришло в Европу, Америку, Индию, на Филиппины, в Японию, Китай и даже в Тибет, так что сегодня христианские общины распространились по всему миру.

## ПРАКТИКА БОДХИЧИТТЫ

Вчера при обсуждении методов порождения бодхичитты мы затронули тему о том, как уравнивать себя с другими и достичь обмена себя на других. По поводу уравнивания себя с другими Шантидева говорит, что все как один — и мы сами, и все остальные — хотят счастья и не хотят страдать. Как каждую часть своего тела мы считаем своим телом и оберегаем от боли не меньше, чем остальные его части, так и всех живых существ надлежит в равной степени защищать от страдания.

Со своей точки зрения мы можем понимать, что единственная причина, по которой следует избегать страдания, состоит в том, что мы не хотим страдать. Других причин не существует; наше естественное желание — освободиться от страданий. Это желание есть у всех живых существ. Чем же мы в таком случае отличаемся от других? Конечно, разница есть — в количестве. Какой бы важной персоной вы ни являлись, вы — один человек; например, я один буддийский монах. Но остальных людей бесчисленное множество. Только на Земле живут миллиарды людей, не говоря уже о других планетах. Теперь подумаем, что важнее: благополучие большинства или одного. Двух мнений тут быть не может — благополучие большинства гораздо важнее, чем благополучие одного человека.

Как и вы, все остальные точно так же не желают страдать и хотят быть счастливыми. Например, каждый из десяти больных хочет стать счастливым: они все больны, и все как один хотят выздороветь. Поэтому совершенно бессмысленно отдавать предпочтение одному из них и ухаживать за ним одним, пренебрегая остальными. Невозможно выбрать того, кто нуждается в лучшем лечении. Более того, так как все живые существа были связаны с вами в предыдущих воплощениях, они помогали вам в прошлом и в будущем

помогут снова. Следовательно, лично у вас нет причин относиться к кому-то из них лучше, а к кому-то хуже.

И с точки зрения природы и вам и другим свойственно страдание, непостоянство и тому подобное. Поскольку все мы по природе одинаково несчастны, нет смысла воевать друг с другом, не стоит. Возьмем, к примеру, группу заключенных, приговоренных к смертной казни. Никто из них не выйдет из тюрьмы живым; поэтому им нет смысла тратить последние дни жизни на ссоры и драки. Так же и нас связывает одна природа — страдание и непостоянство, находящиеся во власти неведения. Поскольку все мы, в сущности, находимся в равном положении, у нас нет причины враждовать. Вот если бы вы были совершенно чисты, а остальные — нет, тогда можно было бы смотреть на других свысока. Но это не так! А потому следует чувствовать равенство между собой и остальными.

Мы находимся во власти предубеждений, считая одних друзьями, а других — врагами. Если бы враг всегда оставался врагом, а друг — другом, тогда, возможно, имело бы смысл одних ненавидеть, а других любить. Но это опять же не так. Как уже было сказано, в отношениях между людьми нет ничего определенного.

К тому же наша ненависть не пойдет на пользу ни нам, ни другим. Ничего хорошего она не дает. В конечном итоге другим наш гнев не причинит вреда — его жертвой становимся мы сами. Когда мы сильно злимся, даже самая отменная пища кажется нам невкусной. Еда может даже усилить наше раздражение, хотя, будь мы в другом настроении, она пришлась бы нам по вкусу. Кроме того, когда мы сердимся, нам неприятны даже милые лица близких людей — мужа, жены или детей, и не потому, что они плохие, а потому, что у нас плохое настроение. Это яснее ясного. Обратитесь за помощью к здравому смыслу и подумайте, нужны ли вам гнев и ненависть.

Рассуждая таким образом, мы поймем, что у нас совершенно нет причин злиться. Если случится неприятность, то, не впадая в гнев, будет проще решить проблему или пережить трагедию. Положительное воздействие гнева практически равно нулю. Я уже говорил: если в целом человеком движет сострадание, он может совершить действие, непосредственной движущей силой которого является ненависть, но это совсем другой случай. Огорчения, которые мы причиняем людям, руководствуясь любовью, отличаются от огорчений, совершенных из ненависти. Если в целом нами движут глубокая любовь и сострадание, то непосредственной мотивацией для совершения того или иного действия в момент его совершения может служить и гнев, играющий роль вспомогательного фактора, однако само действие проистекает от заботы о человеке. Например, если вы хотите удержать человека от глупого поступка, иногда невозможно обойтись без резкого слова, которому сопутствует гнев, но здесь гнев не является основной причиной. С другой стороны, жесткие действия, основанные на одной ненависти, совершенно бесполезны.

Мы постоянно говорим о том, что люди совершеннее животных, поскольку животные в отличие от людей не умеют мыслить; следовательно, человеческий мозг — наш особый дар. Гнев и привязанность вполне характерны и для животных, но только люди способны оценивать и рассуждать — это истинно человеческая черта. Кроме того, люди могут развить в себе безграничную любовь, в то время как кошки или собаки способны породить лишь ограниченную форму любви, например к своему потомству. К тому же их нежные чувства недолговечны: когда щенок или котенок вырастает, любовь проходит. Человеческие чувства гораздо глубже и сохраняются дольше. Однако когда вы сердитесь, то утрачиваете все эти замечательные способности. Таким образом, гнев — подлинный разрушитель наших человеческих достоинств: даже вооруженный противник не может это сделать, а гнев может. Гнев — наш злейший враг.

С другой стороны, истинные источники нашего счастья — это любовь, сострадание и забота о других. Если в сердце любовь и сострадание, можно жить без всяких удобств, и внешние обстоятельства не будут вам помехой. Если же в сердце ненависть, вы не будете счастливы



даже в роскоши. Поэтому, если мы действительно хотим быть счастливыми, нужно идти к счастью верным путем. Так думают не только буддисты и верующие — так говорит здравый смысл.

Эгоистичный человек всегда ставит на первое место себя. Чтобы в корне изменить этот подход, Шантидева советует нам использовать такой метод: став беспристрастным наблюдателем, представьте себе с одной стороны свое эгоистичное «я», а с другой — некоторое количество людей: десять, пятьдесят или сто человек. С одной стороны — ваше гордое себялюбивое «я», а с другой — группа бедных, нуждающихся людей. Вы сами находитесь посередине — беспристрастное третье лицо. Теперь судите, кто важнее — этот эгоист-одиночка или группа людей? Подумайте. К какой стороне вы присоединитесь? Разумеется, если вы настоящий человек, то всем сердцем потянетесь к группе людей, потому что их больше и они в нужде. Им противостоит всего один человек, гордый и глупый. Ваши симпатии, естественно, принимают сторону большинства. Если постоянно думать об этом, эгоизм постепенно ослабеет, а уважение к другим возрастет. Именно в этом заключается практика.

Обычно я даю такой совет: если хотите оставаться эгоистом, будьте мудрым эгоистом, а не ограниченным! Мудрые люди думают о других и стараются по мере сил служить им — не для того, чтобы обмануть, а вполне искренне. Рассматривайте себя как второстепенный фактор. В результате вы получите максимальную выгоду. Ясно? Вот что значит быть мудрым эгоистом!

Если же вы будете драться, убивать, воровать и браниться, забывая о благе других и думая лишь о себе — всё «я» да «я», — то в конце концов останетесь ни с чем. Возможно, вы будете слышать от окружающих приятные слова, но за глаза они будут отзываться о вас далеко не столь любезно. Это верный признак того, что вы оказались в проигрыше. Следовательно, практика бодхичитты связана не с религией, а с обычным образом жизни и является истинно человеческой чертой. Неважно, верующий вы или неверующий, буддист или небуддист. Главное, чтобы мы, люди, целеустремленно и с пользой распоряжались своей жизнью. Еда — всего лишь процесс производства отходов, не в этом цель нашей жизни! Цель жизни — наполнить сердце любовью и добротой и таким образом стать хорошими людьми. Если у вас доброе, отзывчивое сердце, ваша жизнь будет осмысленной и интересной; вы станете другом и помощником для всех людей.

Благодаря таким мыслям мы почувствуем всех жителей планеты своими братьями и сестрами. Для того, кто ненавидит, слова «брат» и «сестра» не имеют никакого значения, но мотивация бодхичитты способна объединить все народы в одну большую, гармоничную, дружную, справедливую и честную семью. Это и есть наша цель. Достигнем ли мы ее в этой жизни, неизвестно, но в любом случае стоит попытаться. Я в этом убежден, и я называю этот подход универсальной религией. Эта религия не имеет названия — она универсальна. Вы согласны, что всё это крайне важно? Если есть здравый смысл, можно не углубляться в сложные теории. Рассуждая таким образом, мы убедимся в том, что самое стоящее, необходимое и ценное в жизни — это практика бодхичитты, любви и сострадания.

## **ПРИНЯТИЕ И ДАНИЕ**

Когда практикующий буддист, обладающий подобным мировоззрением, видит страдания живых существ, он задумывается о том, чем можно им помочь. Все их страдания обусловлены собственной кармой, поэтому непосредственно помочь им непросто. Тем не менее можно сознательно, вдохновенно и от всего сердца сделать такое пожелание: «Пусть их страдания, а также их причины созреют во мне», — и представить себе это, вложив всю силу воли. В этом заключается практика принятия на себя чужих страданий, побуждаемая состраданием.

Соответственно, можно от всего сердца пожелать и представить, что все, даже малейшие накопленные вами добродетели, способные повлечь за собой благоприятные последствия, вы без малейшего сожаления отдаете другим живым существам. Это практика даяния другим собственного счастья, побуждаемая чувством любви. Хотя подобные желания не осуществляются в действительности, они способствуют развитию решимости и силы воли.

Тот, кто имеет опыт этой практики, прибегнуть может к ней в пору болезни или беды: она облегчает страдания и укрепляет мужество. По собственному опыту я знаю, что эти практики — подлинные источники мужества и внутренней силы. Думаю, что отчасти поэтому буддийские учителя отличаются веселым нравом. Слезами ведь горю не поможешь, верно?

Что касается моих собственных побуждений, то я искренне стараюсь делать всё, что в моих силах. Добьюсь я успеха или нет, это уже другой вопрос. В любом случае я ни о чем не жалею. Лучше сосредоточиться на большой цели, чем тратиться на мелочи: ведь даже сто лет жизни — очень незначительный срок. Сейчас мне сорок шесть; даже если я проживу еще сорок или пятьдесят лет, это несравнимо с бесконечностью, ожидающей нас впереди. Кроме того, рядом с проблемами бесчисленного множества живых существ мои собственные — ничто. Вблизи все горести и неприятности представляются нам чудовищными, запутанными и невыносимыми. Но, если взглянуть на них издалека, они станут мелкими и не заслуживающими беспокойства. Когда вы сосредоточены на большой цели, мелочи приходят и уходят — такова их природа, они не могут нарушить ваш покой.

## ТЕРПЕНИЕ

Вчера я говорил, что одна из наиболее существенных практик заключается в развитии терпимости или терпения. Терпению можно научиться только у врага — ваш гуру вас этому не научит. Например, на этих лекциях вы сможете практиковать терпение, только если вам станет скучно! Однако, встретив врага, который действительно намеревается причинить вам зло, вы имеете шанс узнать, что такое терпение. Здесь уместно привести прекрасный довод Шантидевы, который говорит: на самом деле враг — это хороший духовный наставник. Ведь благодаря ему вы можете развивать терпение, а на основе терпения можете накопить великую силу благих заслуг. Можно подумать, что враг специально злится, чтобы помочь вам накопить благие заслуги. Далее, однако, Шантидева вступает в спор с вымышленным противником, олицетворяющим наши собственные омрачения. Противник говорит:

— Это неверно. Враг не собирается мне помогать, поэтому и мне незачем его жаловать.

Шантидева отвечает:

— То, что способно помочь, не обязательно должно иметь намерение помочь. К примеру, мы верим в Истину пресечения страданий и ее основу — Истину пути — и всей душой к ним стремимся, тем не менее у них нет намерения нам помочь. И всё же мы почитаем их, поскольку они нам помогают.

Видимо, согласившись с этим, воплощение умственных омрачений снова возражает:

— Но враг намерен причинить нам зло, тогда как Истина пресечения и Истина пути, если не имеют намерения нам помочь, не имеют и намерения навредить. Следовательно, враг недостоин моего уважения.

В ответ на это Шантидева говорит:

— Поскольку они имеют намерение вредить, их называют вредителями, врагами. Если бы у них не было этого намерения, их бы так не называли. Будь они похожи на целителей, у вас

бы не возникло неприязни и потому не было бы возможности практиковать терпение. Итак, поскольку враги помогают практиковать терпение, они нам нужны, а чтобы стать врагом, человек должен иметь намерение причинить зло. Таким образом, мы не должны отвечать на зло злом — наоборот, врага надо почитать.

Если кто-нибудь нас ударит, мы сразу ответим гневом, но на это у Шантидевы есть очередной довод: «То, что на самом деле причиняет вам зло, заставляя страдать, есть не человек, а орудие, будь это палка, рука или что-либо иное. А если вы задумаетесь о том, что косвенно причиняет вам зло, то поймете: это опять же не человек, но омрачения его ума. Следовательно, вы можете сердиться либо на орудие, либо на мотивацию — гнев этого человека, но не на самого человека». Это абсолютная правда. На самом деле боль причиняет нам орудие, а мы, глупцы, сердимся на человека, хотя бывает, что, ударившись обо что-то, мы злимся на неодушевленный предмет! Раньше, когда я одно время занимался ремонтом машин, у меня был друг. Как-то раз, лежа под автомобилем, он ушиб голову о шасси. Он завопил: «Ой-ой-ой!» — и так разозлился, что дважды боднул машину головой!

Если не брать в расчет такие случаи, мы, как правило, обижаемся не на предметы, а на человека. Однако, если человек не зол, он вас не ударит: он делает это только потому, что находится во власти гнева. Следовательно, если мы подумаем о том, что является истинным источником проблемы, то поймем, что все беды происходят из-за гнева. И обижаться надо не на человека, а на живущие в нем клеши.

И еще, говоря о злых людях, Шантидева советует выяснить, является ли гнев для человека природой или побочным, второстепенным фактором. Если гнев заложен в природе человека, то сердиться на него бессмысленно: ведь не сердимся же мы на огонь, когда обожжемся, потому что знаем: жар — это природа огня. Если же гнев — побочный, второстепенный фактор, подобный скрывающей солнце туче, то ведь мы не сердимся на солнце, зная, что винить надо тучу, а потому мы должны не злиться на человека, а огорчаться из-за омрачающей его отрицательной эмоции.

Можно также исходить из того, что наше тело имеет природу страдания и орудие, причиняющее нам вред, обладает природой страдания; таким образом, их соединение порождает боль. Отсюда следует, что половина вины лежит на нас. Тогда, сердясь на другого, нужно сердиться и на себя.

Итак, вы видите, что из книги Шантидевы можно извлечь массу полезных и глубоких идей, способствующих развитию самодисциплины и самосознания. Эта книга незаменима, и для моей собственной практики она весьма и весьма полезна.

Путем подобных размышлений человек может развить в себе очень сильное чувство бодхичитты. При этом вовсе не обязательно относиться к другим живым существам, как к своей матери. Если вы усвоите для себя главную причину бодхичитты — что все хотят быть счастливыми, этого вполне достаточно. Тогда, даже если вы не делаете упор на то, чтобы относиться к другим, как к матери, в этом нет ошибки. Ведь видя в людях свою мать, вы цените их, потому что каждый из них — *ваша собственная* мать, и тем самым как бы возвеличиваете самого себя. Если же забота о других возникает в вашем сердце только по той причине, что все хотят быть счастливыми и никто не хочет страдать, это не делает вас значительнее в собственных глазах. В частности, когда вы сможете зародить в себе чувство уважения к врагам, полюбить всех остальных будет проще, так как самое трудное — научиться любить врага.

На этом мы заканчиваем рассматривать порождение бодхичитты методом уравнивания себя с другими и обмена себя на других.

## ДЕЯНИЯ БОДХИСАТТВЫ

Накопив в ходе практики бодхичитты некоторый опыт, человек дает обет никогда не забывать о своей цели. Этот обет упрочивает бодхичитту намерения.

После этого практикующий закрепляет причины, благодаря которым это устремление не потеряет силы ни в этой жизни, ни в будущих рожденьях, а затем начинает развивать в себе желание выполнять деяния бодхисаттвы, или шести совершенств: даяния, нравственности, терпения, усердия, сосредоточения и мудрости. Есть разные классификации шести совершенств с точки зрения их значения, количества, порядка, грубых и тонких видов и т.д., но здесь я касаться этого не буду. Все практики бодхисаттв сводятся к шести совершенствам, которые, в свою очередь, включены в три вида нравственности — воздержание от недобродетелей, накопление добродетелей и труды во благо других. Корень нравственности бодхисаттвы — это укрощение эгоизма. Таким образом, считается, что корнем учения Будды является сострадание, так как последователи колесниц шраваков и пратьекабудд из сострадания не причиняют другим вреда, а бодхисаттвы не только не вредят другим, но и стремятся им помочь. Итак, суть буддизма можно выразить в двух предложениях: «Если можешь, помогай другим. Если не можешь, по крайней мере не вреди им». В этом совете заключена самая суть всех буддийских колесниц.

## МУДРОСТЬ В ШКОЛЕ ЧИТТАМАТРА

У нас осталось не так много времени, поэтому я не буду по отдельности рассматривать совершенства даяния, нравственности, терпения, усердия и сосредоточения, а вместо этого вкратце расскажу вам о мудрости, связанной с темой воззрения. Различают три основных вида мудрости: мудрость, постигающая относительные вещи, в частности пять наук: медицину, искусства, логику, лингвистику и внутренние науки; мудрость, постигающая способ существования феноменов; мудрость, постигающая способы принесения блага всем живым существам. Рассмотрим второй вид мудрости — мудрость, постигающую абсолютную истину, хотя мы в какой-то степени уже рассмотрели эту тему.

Из четырех школ буддийской философии основными считаются Читтаматра и Мадхьямика, так как они утверждают как бессамость личности, так и бессамость явлений. Читтаматра, которая также носит название Йогачара<sup>253</sup>, считает, что свое конечное воззрение Будда изложил в ходе третьего поворота Колеса Дхармы. В «Сутре, распутывающей мысль», относящейся к третьему повороту Колеса Дхармы, утверждается, что учения первых двух поворотов требуют толкования. В частности, в этой сутре указано, что тот, кто буквально воспринимает учение второго поворота Колеса Дхармы, в котором говорится: «Все явления лишены собственной сущности; не порождаясь и не исчезая, явления изначально умиротворены и по своей природе полностью отделены от юдоли страданий», впадает в крайность нигилизма. Поэтому, как считают читтаматрины, истинное значение сутр второго поворота Колеса Дхармы может быть раскрыто только на основе третьего поворота.

Что же в соответствии со школой Читтаматра означает учение второго поворота о том, что все явления не имеют собственной сущности? В «Вопросах бодхисаттвы Парамартхасамудгаты», одной из глав «Сутры, распутывающей мысль», говорится, что учение второго поворота об отсутствии сущности у всех феноменов было дано с точки зрения трех видов отсутствия сущности. Три различных вида отсутствия сущности устанавливаются отдельно для каждого из трех классов феноменов: номинально существующих\*, зависимых от другого\*\* и полностью установленных\*\*\*. *Номинально существующие* феномены не имеют сущности в том смысле, что существуют не в силу собственных свойств, а лишь в зависимости от мысленного обозначения. Тем не менее в школе Читтаматра толкование понятия «существующий только в зависимости от

мысленного обозначения» коренным образом отличается от трактовки этого термина в школе Прасангика. Приверженцы Читтаматры рассматривают номинальные феномены как не существующие в силу собственных свойств, однако если брать в расчет толкование термина «существующий в силу собственных свойств» в школе Прасангика, то в потоке ума практиков Читтаматры всё же остается подобное представление даже применительно к номинально существующим феноменам.

\* Тиб. kun btags, санскр. *парикалпита*.

\*\* Тиб. gzhan dbang, санскр. *паратантра*.

\*\*\* Тиб. yongs grub, санскр. *паринишпанна*.

*Зависимые*, или, иными словами, составные феномены, не имеют сущности в том смысле, что не могут рождаться сами собой. Это означает, что они возникают не самостоятельно, а в силу других причин и условий.

*Полностью установленные* феномены (или пустота всех феноменов), являющиеся высшими объектами созерцания на путях очищения, представляют собой абсолютное отсутствие сущности. Это объясняется тем, что они абсолютны и тождественны отсутствию сущности, или бессамостности, объекта отрицания. Таким образом, полностью установленные феномены — это конечная, абсолютная природа явлений, а основой этой пустоты служат феномены, зависимые от другого. Полностью установленный феномен есть пустота зависимого феномена от номинально существующего, где последний является объектом отрицания.

Что же представляет собой номинальное существование феномена, от которого пусты зависимые феномены? Это очень глубокая тема, требующая детального объяснения, но вкратце можно сказать, что, к примеру, номинальное существование формы — это ее установленность в силу собственных свойств как основы для концептуального сознания<sup>254</sup>. Подобного вообще не существует: форма пуста от такого существования.

Существование феноменов в силу собственных свойств в качестве основ для концептуального сознания опровергает Асанга, приводя в своем труде «Свод учений Махаяны» такие доводы: 1) поскольку знание о [наименовании объекта] не предшествует [познанию] его наименования; 2) поскольку [один объект может именоваться] по-разному и 3) поскольку [наименование] не ограничено [одним объектом], то, если бы, к примеру, пузатый предмет с широким днищем, способный служить вместилищем для жидкости, существовал по природе в качестве основы для условного словесного обозначения «горшок», возник бы ряд противоречий: 1) именуемое, к примеру, «горшком», существовало бы в сущности этого пузатого предмета; 2) один объект, имеющий множество названий, был бы множествен; и 3) сущности (многих объектов, таких как люди с одинаковыми именами), смешались бы между собой. Следовательно, доказано, (что объекты не установлены в силу собственных свойств в качестве основ для концептуального сознания).

К примеру, если бы форма существовала в силу собственных свойств как основа для концептуального сознания или наименования, то еще до того, как мы узнали бы ее название, у нас при одном взгляде на нее возникало бы осознание, думающее: «Это форма». Однако это не так: мы не можем сказать, как называются те или иные предметы, пока не узнаем их названий. Кроме того, если один предмет имеет несколько названий, он, по этой теории, должен представлять собой несколько предметов, что абсурдно. Так же и несколько разных предметов, называемых одинаково, должны стать одним предметом, а это тоже абсурд. Путем подобных доказательств можно установить, что формы и прочее не существуют в силу собственных свойств в качестве основ для концептуального сознания.

Возьмем, к примеру, наше зрительное сознание, воспринимающее голубой цвет. Оно воспринимает пятно голубого цвета не только как нечто установленное посредством собственных свойств в качестве основы для концептуального сознания, но и как некое

явление, находящееся вне зрительного сознания и отражающееся в этом сознании. Однако в школе Читтаматра это объясняется так: благодаря активации предрасположенностей, накопленных с безначальных времен в сознании-хранилище, пятно голубого цвета, к примеру, *видится* как внешний объект, но фактически таковым не является. Когда посредством рассуждений мы придем к выводу, что, хотя все явления, казалось бы, существуют отдельно от воспринимающего их сознания, на самом деле они по своей сути одно с этим сознанием, мы постигнем пустоту. Школа Читтаматра предлагает воззрение о недвойственности, которая в данном контексте означает пустоту постигающего субъекта и постигаемого объекта от различия по сути, или пустоту объектов от существования в силу собственных свойств в качестве основ для концептуального сознания.

Когда мы постигаем, что объекты не существуют как нечто внешнее по отношению к воспринимающему их сознанию, эти объекты перестают казаться нам самостоятельными, неизбежными основами желания, ненависти и прочего. Таким образом, воззрение Читтаматры весьма полезно, и многие индийские ученые достигли высот постижения, опираясь на это воззрение. Кроме того, множество йогов и великих последователей Мантраяны изначально опирались на эту систему в своей практике. Но и в наши дни это воззрение может быть кое-кому полезным. Несмотря на то что с точки зрения школы Мадхьямика Прасангика воззрение школы Читтаматра можно опровергнуть, оно подходит для практики, если соответствует складу ума того или иного человека.

Сегодня днем мы продолжим обсуждение этой темы.

## 10. Пятница. Дневная лекция МУДРОСТЬ

### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Вопрос:** Для завершения пути требуется полностью отдавать себя обучению и медитации, чтобы принести людям высший дар — дар учения. Деятельность по обеспечению жильем, пищей и защитой тех, кто в этом нуждается, тоже требует полной самоотдачи. Как же уравновесить эти два требования, чтобы быстро обрести способность дарить живым существам учения, при этом не забывая об их материальных нуждах?

**Ответ:** Нужно делать как можно больше и в том, и в другом направлении. Таков и мой подход: я стараюсь одновременно выполнять духовные практики и трудиться на благо других. Для тех, кто находится в том же положении, что и я, самое главное — это развивать правильное намерение и, руководствуясь им, осуществлять то, что запланировано на день. Рано утром и поздно вечером вам следует хотя бы полчаса заниматься практикой — медитацией, чтением мантр, йогой и т.д. А днем, во время работы, не следует забывать о правильной мотивации.

Каждое утро нужно выходить из дома с твердым решением во всех своих делах следовать принципам учения и приносить максимальную пользу другим. Вечером, готовясь ко сну, подведите итог сделанному за день и проверьте, насколько это соответствует принятому решению. Если вы действительно прожили день с правильной мотивацией, это укрепит вашу решимость и вы удовлетворенно отметите про себя: «Я справился, сделал всё, что хотел. По крайней мере один день моей жизни не прошел впустую». Если что-то было не так, займитесь самокритикой: «Очень плохо. Несмотря на все знания и способности, я был беспечен и ленив, поэтому не осуществил свое намерение». Хорошенько покритикуйте и побраните себя и дайте себе обещание больше так не поступать. Именно таким образом следует выполнять ежедневную практику.

**Вопрос:** Можно ли сказать, что пустота — это также полнота?

**Ответ:** Похоже, что да. Обычно я объясняю, что пустота подобна нулю. Сам по себе ноль — ничто, но без нуля невозможно ничего сосчитать... Следовательно, ноль — это одновременно и нечто, и ничто.

**Вопрос:** Как сочетать осознание того, что недостатки других людей есть лишь отражение собственного омраченного ума, с необходимостью из сострадания помогать другим избавляться от их недостатков?

**Ответ:** В связи с этим необходимо понять следующее: хотя в обоих подразделениях школы Мадхьямика — в Сватантрике и Прасангике — считается, что все феномены существуют лишь в силу обозначения мыслью, не всё, что обозначено мыслью, существует. Утверждать, что вещи целиком и полностью формируются нашими представлениями о них, было бы нигилизмом. Например, даже если концептуальное сознание принимает желтый цвет за белый или белый за желтый, сами цвета от этого не меняются. Следовательно, хотя не существует феноменов, не зависящих от обозначения мыслью, не всё, что концептуальное сознание считает существующим, существует на самом деле. Подробнее мы об этом поговорим позже.

**Вопрос:** Если все существа во все времена находятся на разных уровнях развития, как человек, который практикует Махаяну и дает обет не уходить в нирвану до освобождения всех существ, может осуществить этот обет?

**Ответ:** В текстах говорится о трех способах порождения бодхичитты: подобно царю, лодочнику и пастуху. В первом случае практикующий, подобно царю, стремится в первую очередь сам достичь высокого положения, а потом уже помогать другим. Во втором он, подобно лодочнику, стремится пересечь реку страдания вместе с остальными. В третьем случае он, подобно пастуху, хочет в первую очередь избавить от боли страдающих существ, а потом уже себя. Таковы три разновидности бодхичитты. На самом деле бодхисаттва никоим образом не может на время отложить достижение полного просветления или даже захотеть этого. Чем сильнее его намерение помогать другим, тем ближе он к состоянию будды.

**Вопрос:** Если в качестве объекта сосредоточения используется образ божества, на чем лучше сосредоточиваться: на визуализации, на мантре или на том и другом?

**Ответ:** Если при визуализации вам удастся добиться устойчивого сосредоточения, его невозможно совмещать с чтением мантры. Во время такой устойчивой визуализации мантру читать невозможно. В текстах по практике созерцания сказано, что сначала надо медитировать, а потом, если вы почувствуете усталость, следует перейти к чтению мантры, чтобы отдохнуть. Большинство людей, однако, не визуализируют божество, предпочитая в основном начитывать мантры; если они устают, для них единственный способ отдохнуть — это прекратить занятие!

**Вопрос:** Возможно ли в принципе сотрудничество между буддистами и коммунистами? Или их философии совершенно несовместимы? Есть ли у них какие-либо общие цели?

**Ответ:** Это серьезный вопрос. Я уже давно размышляю на эту тему и считаю, что, несмотря на все различия, у марксизма и буддизма в целом и Махаяны в частности есть общая основа. В любом случае было бы гораздо полезнее нащупать точки соприкосновения, на которых можно было бы построить диалог. Дело в том, что в регионе, простирающемся от республики Бурятия в Сибири до границы с Таиландом, проживает более четверти населения земного шара. Жители этих территорий всем сердцем исповедуют буддизм, но в то же время руководство этих стран придерживается коммунистической идеологии. Последние несколько десятилетий продемонстрировали нам, что в этих регионах ни

коммунизм не смог полностью подчинить себе буддизм, ни буддизм не одержал победы над коммунизмом. Кроме того, если эти два мировоззрения будут враждовать между собой, это приведет лишь к большему недоверию и к большим страданиям, что совершенно лишит людей душевного покоя. Поэтому, если удастся найти какую-то общую основу для диалога, это, возможно, избавит марксизм от чрезмерной жесткости и закрытости. Я убежден, что изначально марксистская идеология была чище, но постепенно она смешалась с национализмом и глобальной борьбой за власть. С другой стороны, буддисты также должны стать более открытыми и гибкими, чтобы больше соответствовать реалиям сегодняшнего дня. Я думаю, что, если обе стороны пойдут на это, они вполне смогут сотрудничать.

**Вопрос:** Вчера вы сказали, что самоубийство приравнивается к убийству божества. Относится ли это к буддийским монахам, которые в знак протеста против войны во Вьетнаме устроили акт самосожжения?

**Ответ:** Я имел в виду тех, кто дал тантрические обеты и занимается практикой созерцания себя в форме божества. Однако в целом сложно судить о каждой отдельно взятой ситуации. Если поступком вьетнамских монахов руководил гнев, его можно назвать ошибочным, но если мотивацией был мощный альтруизм, стремление служить буддийскому учению и вьетнамскому народу, тогда другое дело.

В этот последний день нашего общения я хотел бы поблагодарить вас за многочисленные вопросы, которые свидетельствуют о живом интересе к буддизму. Мне не хватило времени, чтобы ответить на каждый из них, но, вероятно, некоторых из интересующих вас тем я коснулся в ходе своих лекций.

## МУДРОСТЬ В ШКОЛЕ МАДХЬЯМИКА

Коренное воззрение Мадхьямики изложено в первоисточниках, относящихся к среднему повороту Колеса Дхармы. Утверждение этой школы, что все феномены лишены истинного существования, поборники истинно существующих вещей считают крайностью нигилизма. Нагарджуна в двадцать четвертой главе «Введения в Мадхьямику» приводит аргумент подобного оппонента<sup>256</sup>:

Будь всё это пустым,  
Не было бы ни возникновения, ни распада;  
И тогда у вас (поборников Мадхьямики)  
Не было бы Четырех Благородных Истин.

Позиция оппонента заключается в следующем: если, как вы утверждаете, все явления пусты от истинного существования, то и существование Четырех Благородных Истин невозможно. А если нет Четырех Благородных Истин, то нет и Трех Драгоценностей: Будды, Дхармы и Сангхи. В этом случае обучение пути, вступление на путь, достижение плодов пути и прочее также невозможно. Помимо того, если все явления пусты от самобытия, то невозможно доказать существование ни одного из феноменов этого мира. Если у явлений нет самобытия, то они лишены и своих сущностей. А не имея собственной сущности, ни одно явление не может быть установлено как существующее.

Что на это отвечает Нагарджуна<sup>257</sup>?

Будь всё это не пустым,  
Не было бы ни возникновения, ни распада;  
И тогда у вас (поборников самобытия)  
Не было бы Четырех Благородных Истин.



Нагарджуна отвечает, что в системе, которая не допускает пустоты вещей от самобытия, невозможно всё. Далее он замечает, что оппонент неверно понимает значение термина «пустота от самобытия». Что под этим подразумевает система, утверждающая пустоту от самобытия? Пустота означает взаимозависимое происхождение. Доказывая, что вещи пусты от самобытия, Нагарджуна приводит довод, что их происхождение взаимозависимо. Он не утверждает, что вещи полностью лишены способности выполнять функции. Вместо этого он выдвигает тезис о взаимозависимости явлений, на основании которого доказывает их пустоту от самобытия.

Так как другие философские системы отрицают пустоту от самобытия, они тем самым признают, что явления самосущи; в этом случае объекты должны существовать сами по себе, что не допускает их зависимости от условий. Следовательно, в этих системах неприемлем принцип взаимозависимого происхождения. А без этого принципа любые учения о сансаре и нирване, о добре и зле, абсолютно невозможны. Тем не менее все мы признаем взаимозависимость, или причинно-следственную взаимосвязь, благоприятных и неблагоприятных явлений — ее невозможно отрицать. Исходя из этого, нельзя не признать и отсутствие самобытия.

Что есть срединность? Это центр, свободный от двух крайностей — *этернализма* и *нигилизма*. Тексты, описывающие принцип срединности, называются текстами Срединного Пути, а сознание, постигающее этот принцип, называется воззрением о Срединном Пути — Мадхьямике. У школы Мадхьямика есть два внутренних подразделения — *Мадхьямика Сватантрика* (школа автономии) и *Мадхьямика Прасангика* (школа вывода). По всей видимости, эти названия дали двум подшколам тибетские ученые, однако из индийских текстов ясно, почему две группы ученых получили именно такие имена. Ученик Нагарджуны Буддапалита написал комментарий к труду Нагарджуны «Введение в Мадхьямику», в котором, опровергая порождение из себя и из иного, использовал множество логических выводов. Учитель Бхававивека подверг комментарий Буддапалиты критике, заметив, что помимо выводов необходимо было также привести автономные, независимые силлогизмы. Система Бхававивеки основана на том, что явления лишены истинного существования, но, кроме того, он утверждает, что условно феномены существуют благодаря наличию собственных свойств. Именно по этой причине его стали называть сватантриком (автономистом), а Буддапалиту — прасангиком (сторонником выводов).

Позже возникла система, взявшая на вооружение воззрение Мадхьямики о том, что ни один феномен не является истинно существующим, а также постулаты школы Читтаматра, опровергающие существование внешних объектов. Это воззрение наиболее подробно изложено в трудах учителя Шантаракшиты. Таким образом, в школе Мадхьямика Сватантрика, в свою очередь, появились два подразделения — школа *Саутрантика Сватантрика Мадхьямика*<sup>258</sup> и *Йогачара Сватантрика Мадхьямика*<sup>259</sup>.

Чандракирти написал комментарий к «Введению в Мадхьямику» Нагарджуны, в котором отметил, что система Буддапалиты верна; там же он опроверг критические замечания Бхававивеки относительно отдельных положений системы Буддапалиты. В этом труде Чандракирти указал, что последователям Мадхьямики не следует признавать автономные силлогизмы, в которых три свойства рассуждения\* установлены самостоятельно. Чандракирти и Бхававивека действительно вели ожесточенные дебаты; их главным камнем преткновения являлся вопрос о существовании одинаково воспринимаемых субъектов\*\*: Бхававивека утверждал, что они есть, а Чандракирти отрицал их существование. В основе всей этой полемики лежал тот факт, что Чандракирти отрицал даже условное существование объектов в силу собственных свойств, в то время как Бхававивека его признавал. Школы, не относящиеся к Прасангике, считают, что всякое достоверное познание, устанавливающее три свойства логического рассуждения, несомненно верно с точки зрения восприятия им объекта как существующего в силу собственных свойств, в то время как прасангики утверждают, что это невозможно, поскольку любое достоверное познание в этом отношении ошибочно. Таким образом, в диспутах между прасангиками и

последователями других систем невозможно найти способ установления существования объектов посредством достоверного познания, который удовлетворял бы обе стороны.

\* Соответствует переводу Ф. И. Щербатского.

\*\* Сватантрики мадхьямики утверждают, что полноценное сознание, воспринимающее объект как самостоятельно существующий, достоверно, и, соответственно, признают, что познаваемый таким образом объект воспринимается одинаково обеими сторонами, участвующими в диспуте. Основываясь на общем восприятии субъекта, или предмета вывода, сватантрик выдвигает суждение, доказывающее некое качество этого субъекта. См. Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness*. Wisdom Publications, Boston, 1996.

Поэтому, когда прасангики ведут полемику со сторонниками самобытия, пытаясь доказать им, что феномен, такой как росток, не имеет самобытия, в их рассуждениях непременно должны наличествовать три свойства, и действительно, выдвигаемые ими логические аргументы наделены всеми тремя свойствами. Что же до того, как аргумент подтверждается достоверным познанием, в Прасангике это достоверное познание всё же считается ошибочным применительно к восприятию объекта как существующего в силу собственных свойств. Оппонент же этой школы отрицает критерии достоверного познания прасангиков. Со своей стороны, оппонент утверждает, что умозаключение и прочее подтверждаются достоверным познанием, которое безошибочно в том смысле, что объект является ему как существующий в силу собственных свойств. Для прасангиков подобных видов достоверного познания не существует.

Таким образом, считается, что для достижения временной цели — победы в диспуте — прасангик использует способ установления средствами достоверного познания, известный оппоненту — стороннику самобытия, — для выдвижения трех свойств рассуждения, чтобы тем самым доказать пустоту феноменов от самобытия. Поэтому рассуждения, используемые прасангиками, называются «умозаключения для других». Однако, в действительности, наличествующее в потоке ума сторонников самобытия достоверное познание, с помощью которого последние устанавливают три свойства рассуждения, является ошибочным сознанием по отношению к восприятию объекта как установленного в силу собственных свойств, хотя те полагают, что оно безошибочно. Сторонники самобытия не могут отличить существование объекта от его существования в силу собственных свойств, и поэтому, пока они не опровергнут существование объектов в силу собственных свойств, они не поймут, что их достоверное познание, воспринимающее таковыми все феномены, на самом деле ошибочно. Итак, прасангики готовы признать, что в *потоке ума* сторонников самобытия наличествует достоверное познание, но это достоверное познание отличается от его определения в философских системах сторонников самобытия. Следовательно, прасангики *не* утверждают, что в *потоке ума* поборников самобытия отсутствует достоверное познание, способное удостоверить существование трех свойств рассуждения, субъекта и прочее.

Так в Мадхьямике возникло деление на школы Мадхьямика Сватантрика и Мадхьямика Прасангика. В текстах этих школ используется одинаковая терминология, например «отсутствие самобытия», «отсутствие существования объекта в силу собственных свойств», а также фраза «аналитическим путем феномены обнаружить невозможно». Тем не менее, каждая из школ вкладывает в эти понятия свой смысл. Например, когда учитель Бхававивека опровергает утверждение Читтаматры о том, что номинально существующая природа не установлена посредством собственных свойств, он, очевидно, полагает, что условно все феномены установлены посредством собственных свойств. Бхававивека говорит (я изложу его мысль своими словами): «Когда вы заявляете, что номинально существующие феномены не установлены посредством собственных свойств, относится ли понятие "номинально существующие феномены" к концептуальному сознанию, присваивающему наименование, или к факторам, получающим наименование? Если оно относится к концептуальному сознанию, дающему наименование, тогда, следуя вашей логике, концептуальное сознание не установлено в силу собственных свойств, а значит, его

вообще не существует». Из этих слов Бхававивеки явствует, что в рамках своей собственной системы он признает условное существование концептуального сознания в силу собственных свойств.

Аналогично, Бхававивека отождествляет «я» с ментальным сознанием: так, по его мнению, если искать «я» аналитическим путем среди скандх, искомым «я» становится ментальное сознание. С точки зрения Прасангики, именно из-за утверждения, что ментальное сознание является собой «я», или личность, Бхававивеке было трудно противостоять аргументам читтаматринов о существовании в потоке ума каждого существа сознания-хранилища. Как бы то ни было, в школе Прасангики в качестве того, что является личностью, установлено простое «я»: прасангики утверждают, что ни одну из скандх, являющихся основами для обозначения личности, нельзя определить как личность. Эта позиция прасангики, устанавливающая в качестве личности простое «я», неуязвима для доводов читтаматринов о существовании сознания-хранилища. Эти темы очень глубоки и довольно сложны для понимания, так что давайте на этом остановимся.

Говоря об бессамостности, прасангики делят ее на бессамостность личности и бессамостность других феноменов. Что касается последовательности в постижении бессамостности, то сначала постигается бессамостность личности, а затем — бессамостность других явлений, так как считается, что благодаря определенным качествам субстрата, или личности, легче постичь отсутствие «я» личности.

Что же это за несуществующее «я»? Если вы этого не понимаете, то, как говорит Шантидева во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы»<sup>260</sup>:

Не имея представления о воображаемом сущем,  
Не постигнешь его несуществование.

Не зная, что такое самость, или «я», невозможно познать бессамостность.

В целом, явления делятся на два вида — утвердительные и отрицательные. Отрицательные явления таковы, что без знания об объекте отрицания отсутствие, или пустота, этого объекта отрицания не может быть воспринята умом. Отрицательные феномены, в свою очередь, делятся на две категории: те, которые предполагают на месте объекта отрицания некое утверждение, и те, которые его не предполагают. Явления, предполагающие на месте объекта отрицания утвердительный феномен, называются *утверждающими отрицаниями*<sup>261</sup>, а вторая категория отрицательных явлений называется *не утверждающими отрицаниями*<sup>262</sup>. Кроме того, утверждающие отрицания могут указывать на наличие утвердительных явлений на месте объекта отрицания либо прямо, либо косвенно, либо прямо и косвенно одновременно, либо в зависимости от условий. Однако бессамостность, или отсутствие «я», — это не утверждающее отрицание. Это просто отрицание самости.

Что же это за самость, которая не существует? В труде Чандракирти «Комментарий к "Четверосотнице" (Арьядевы)»<sup>263</sup> сказано:

Самость здесь означает самобытие<sup>264</sup> явлений, то есть их независимость друг от друга. Несуществование этого есть бессамостность.

Таким образом, объект отрицания, называемый самостью, или «я», — это существование вещей по своей природе, независимо от других. Тибетские ламы весьма искусно разъясняют смысл этой темы. Седьмой Далай-лама пишет<sup>265</sup>:

Сознание, одуревшее от сна, видит предметы в своих грезах.  
Тот, кто находится под воздействием чар, видит лошадей, слонов и прочее.

Эти видения не имеют реального бытия —  
Они всего лишь порождение ума.

Различные объекты, являющиеся нам во сне, а также на сеансах магии, — всего лишь видения нашего ума. Эти объекты не существуют в действительности: они созданы нашим сознанием. Здесь говорится об обычных снах, а не особых «телах сновидения» и т.п.

Так же «я» и другой, сансара и нирвана,  
Все явления — лишь творения сознания и понятий.  
А в остальном у них нет ни толики собственного бытия,  
Как и у основ для их наименования.  
Однако то, что шести сознаниям простых существ,  
Погрызших в беспробудном сне неведения,  
Всё видится существующим самостоятельно,  
Можно установить, если наблюдать собственный заблуждающийся ум.

Сей	способ	бытия,	в	котором	ложное	сознание
Видит	«я»	и	прочее	как	нечто	самосущее,
Есть	тонкий	объект	отрицания.	Посему	высоко	цените

Опровержение одного, без малейшего остатка, в своем уме.

Всё, что мы воспринимаем, кажется нам существующим самостоятельно. Например, когда я смотрю на всех вас, сидящих в этом зале, каждый из вас кажется мне существующим объективно — ничто не подсказывает мне, что вся эта видимость создана лишь моим сознанием.

Если бы вещи действительно существовали объективно, сами по себе, то при поиске аналитическим путем они становились бы всё более очевидными. Например, если бы я стал аналитическим путем искать свое «я», единственное разумное место, где стоило бы его искать, — это мое тело. Здравый смысл подсказывает, что мое «я» должно обитать только где-то среди психофизических совокупностей этого «я» и больше нигде. Но, сколько ни ищи, найти его невозможно.

Точно так же, без всякого анализа и исследования, все мы привыкли думать о «своем» уме и «своем» теле, и действительно, ум и тело принадлежат нашему «я»; однако, помимо ума и тела, никакого другого «я»; не существует. Так и любой другой феномен — сколько его ни разыскивай аналитическим путем среди основ для его обозначения, найти его невозможно. Возьмем, к примеру, некий материальный предмет. Он обязательно должен состоять из частей. Когда концептуальное сознание воспринимает части предмета и весь предмет, оно отдельно воспринимает предмет, состоящий из частей, и части, принадлежащие предмету. Если бы целое и его части действительно существовали так, как они видятся концептуальному сознанию, тогда части и целое были бы разными сущностями. Если бы их видимость совпадала с их существованием, они не были бы связаны между собой; однако, если при анализе предмета не учитывать его части, искомый предмет найти не удастся.

Более того, если мы станем делить аналитическим путем части предмета на новые части, то в конце концов дойдем до тонких частиц. Низшие философские школы считают, что грубые объекты являют собой совокупности мелких неделимых частиц; однако если бы существовали неделимые в пространственном отношении частицы, то, сколько бы их ни скопилось — сто, тысяча, миллион, миллиард, — всё равно получилось бы не больше одной частицы. Ведь когда соприкасаются две неделимые частицы, то, поскольку у них нет сторон, — а у них не может быть сторон, если они неделимы, — невозможно определить, какой стороной они соприкасаются, а какой нет. Таким образом, им придется полностью

соединиться и составить только одну частицу. Если, однако, у них есть направления (южная, северная, восточная и западная стороны), значит, они делимы, и утверждение об их неделимости несостоятельно. Именно поэтому в школе Прасангика считается, что и у мельчайших частиц есть направления, или пространственные части; даже если в материальном отношении частица неделима, в уме ее можно подвергнуть делению на части, соответствующие сторонам света. Несмотря на то, что при делении материального объекта на части в конце концов он сократится до нематериальных элементов, даже мельчайшая материальная частица обязательно является делимой.

У сознания тоже есть временные части — моменты. В низших системах признаются мельчайшие неделимые моменты сознания; но давайте рассмотрим два неделимых момента сознания, где первый являет собой непосредственную причину второго — его непосредственного следствия. Если между данными моментами сознания возникнет еще один момент, их уже нельзя будет назвать непосредственной причиной и непосредственным следствием. Однако если промежуточный момент не возникнет, то эти два момента, будучи неделимыми, должны слиться воедино во всех отношениях и в этом случае не смогут образовать континуум — непрерывный поток сознания. Следовательно, утверждение о том, что неделимые моменты сознания образуют континуум, нелогично.

Если, с другой стороны, можно различить части двух этих моментов сознания, которые «соприкасаются» и «не соприкасаются», то, какими бы тонкими мы их ни считали, каждый из них будет состоять из временных частей, то есть предыдущих и последующих, и, таким образом, не будет являться неделимым. Именно поэтому Прасангика считает, что даже у мельчайших единиц времени есть временные части, так же как у материальных частиц есть пространственные части. Согласно Прасангике, все явления делятся на части. Существование любого феномена зависит от его частей — он получает свое обозначение, или название, на их основе. Итак, поскольку все обозначения присваиваются одним основам в зависимости от других, ничто не может существовать само по себе, то есть независимо.

Подобным же образом следствия проистекают из причин — росток произрастает из семени, но зависимость следствия от причины невозможно установить в ходе анализа и исследования: ведь анализируя способ порождения искомого объекта, определенного в утверждении «росток произрастает из семени», анализирующий обнаруживает, что росток порожден не в силу причин, имеющих с ним одну сущность, не в силу отдельных от него самостоятельно существующих причин, не в силу того и другого, и не беспричинно. Если бы порождение являлось самосущим, оно было бы выявлено в процессе аналитического поиска среди своих возможностей, но при поиске определенного объекта искомый объект не может быть найден среди всех возможных вариантов его самосущего порождения.

И все же порождение должно существовать, так как несуществующее, скажем рога зайца, не может быть порождено. Однако, если сущее существует само по себе, оно может не зависеть от причин. Следовательно, несуществующее не может быть порождено, а то, что существует само по себе, может обойтись без порождения. Поэтому, когда порождение и тому подобное подвергаются такому анализу, установить их невозможно.

К примеру, когда Нагарджуна в первой строфе второй главы «Введения в Мадхьямику» анализирует действие ухода, найти его не удается:

Соответственно, ушедший — это не уходящий,  
Еще не ушедший — тоже не уходящий,  
А уходящий, отличный от ушедшего  
И еще не ушедшего, неизвестен.

Так же и время: оно существует, но прошлое и будущее определяются относительно настоящего, следовательно, если искать настоящий момент аналитическим путем, он

наполовину относится к прошлому и наполовину — к будущему. Получается, что есть только прошлое и будущее, настоящего не существует.

Поэтому объекты, анализируемые этим способом, невозможно найти. Если взять высшие объекты, то невозможно найти Будду, невозможно найти пустоту — ничего нельзя найти.

Выходит, ничего не существует? Но если бы ничего не было, на нас не влияли бы различные факторы, одни из которых помогают нам, а другие — вредят. Помощь и вред существуют. Хотя их нельзя найти аналитическим путем, есть признаки их существования. Когда мы ищем любой обозначенный мыслью объект, его невозможно найти в том месте, где он предположительно существует; однако его несуществование опровергается непосредственным опытом. Таким образом, поскольку искомый феномен несомненно существует, но не может быть найден в ходе анализа, можно сделать вывод, что он не установлен сам по себе, но существует в силу других условий. Что это за условия? Это виды концептуального сознания, дающие обозначения явлениям. Таким образом, явления, бесспорно, существуют в силу мысленных обозначений или в зависимости от них.

Далее, что означает «существование чего бы то ни было»? Это не может быть существование, подтвержденное подобным анализом. Различают *три критерия существования*:

1. Объект признан среди условных понятий.
2. Он не противоречит относительному достоверному познанию.
3. Он не противоречит достоверному познанию, анализирующему абсолютную реальность.

Утверждается, что объект, удовлетворяющий этим трем критериям, существует на относительном уровне. Следовательно, существование объекта зависит от других факторов и не является внутренне присущим этому объекту.

Хотя способ бытия, или существования, явлений таков, что их невозможно обнаружить в ходе анализа, они тем не менее видятся нам совсем не такими, какие они есть, а существующими объективно и самостоятельно. Видимость объектов противоречит способу их бытия: они как бы существуют сами по себе, в то время как это не так. Мы же цепляемся за них так, как будто их видимость истинна. Наше сознание продолжает верить в эту видимость, которая в действительности не соответствует природе явлений и нас самих, — в самостоятельное существование, не зависящее от других условий. Эта независимость от других условий и называется самостью<sup>266</sup>; именно этой самости, этого «я», этого статуса вещей не существует. Сознание, цепляющееся за подобный способ существования вещей, называется заблуждением о самости; это сознание, ошибочно наделяющее вещи самобытием, является основным заблуждающимся сознанием.

Среди логических рассуждений, доказывающих отсутствие у явлений самобытия, главным является *принцип взаимозависимого происхождения*. Как я уже объяснял раньше, зависимость и независимость являются взаимоисключающими и противоположными понятиями — дихотомией. Если два понятия составляют дихотомию, то, отрицая, что нечто является одним из них, мы тем самым утверждаем, что оно является другим. И наоборот, утверждая, что нечто является одним из них, мы тем самым отрицаем, что оно является другим. Поскольку зависимость и независимость являют собой дихотомию, то при обнаружении несоответствий в постулате о том, что вещи существуют независимо, сами по себе, вывод только один — они зависимы. Если вещи существуют зависимо, они не могут существовать независимо, или сами по себе. А раз они не могут существовать независимо, то по своей природе они пусты от этой независимости, или самости. Эта пустота от самости, или бессамость, и есть способ существования явлений.

Тот, кто неудовлетворен простой видимостью явлений — себя, других и т.д. — и решит аналитическим путем определить их способ существования, ничего не найдет. Что находит сознание, анализирующее абсолют? Оно находит конечную реальность явлений — себя, других и т.д. — их пустоту от самобытия. Поскольку этот объект находит аналитическое сознание, исследующее конечную форму существования, пустота от самобытия называется истиной высшего объекта, абсолютной истиной<sup>267</sup>. Объекты, являющиеся субстратами абсолютной истины, или конечной природы, называются относительными истинами<sup>268</sup>; эти объекты постигают достоверным сознанием, которое не занимается подобным анализом и исследованием. Эти две истины — конечная природа объекта и субстрат этой конечной природы — установлены на одной основе.

Конечной природой ростка является объект, найденный сознанием, анализирующим способ существования этого ростка; пустота ростка от самобытия — это его абсолютная природа. Но когда конечная природа ростка берется в качестве субстрата и ее способ существования подвергается анализу, она тоже не может быть найдена. Если субстратом является конечная природа ростка, может быть найдена лишь конечная природа конечной природы ростка. Именно в этом смысле говорится о *пустоте пустоты*.

Мадхьямики прасангики выдвигают следующие аргументы, специально предназначенные для мадхьямиков сватантриков:

1. Если объекты условно установлены в силу собственных свойств, из этого вытекает абсурдное следствие: медитативное равновесие арьи, постигающего пустоту, уничтожает вещи.
2. Из этого также вытекают такие абсурдные следствия: на относительном уровне вещи можно найти в процессе анализа; с абсолютной точки зрения порождение неопровержимо.
3. И утверждение о том, что все феномены пусты от себя в том смысле, что они пусты от своего собственного самобытия, в этом случае неверно, а значит, абсурдно.

Благодаря тому, что воззрение Прасангики базируется на пустоте от самобытия, в этой школе существует множество уникальных учений, но сейчас я в них вдаваться не буду. За эти дни я дал вам лишь общее представление о философских воззрениях. Тем из вас, кого эта тема заинтересовала, придется затратить много времени, чтобы вникнуть в них поглубже. Сам я тоже продолжаю изучать эти предметы, так что все мы должны учиться.

## МАНТРАЯНА

Воззрение о пустоте и бодхичитта, то есть намерение достичь просветления ради блага всех живых существ, являются основой и для Мантраяны, так как благодаря развитию мудрости, постигающей пустоту, происходит обретение Дхармакаи Будды, а благодаря развитию бодхичитты — обретение Рупакаи Будды. Только так можно достичь высшего просветления. Глубина и уникальность Мантраяны состоит в том, что в ней можно за короткий срок и в полной мере достичь медитативного сосредоточения — единства шаматхи и випашьяны, а в качестве основного способа достижения этого сосредоточения используется созерцание не внешнего объекта, а внутреннего: собственного тела как тела божества. Более того, за основу принимается собственное тело, созерцаемое как тело божества; при этом постигается его конечная природа — пустота от самобытия. Это сочетание постижения пустоты и явленного силой бодхичитты божественного тела называется недвойственной йогой глубинного и проявленного, где глубинное есть пустота, а проявленное есть побуждаемое силой бодхичитты порождение в божественном облике. Эта йога является основной тантрической практикой.

В трех низших классах тантр — Крия-тантре, Чарья-тантре и Йога-тантре — йога божества составляет основу практики, хотя в отдельных ритуалах есть незначительные вариации, характерные для каждого класса тантры и отдельно взятых тантр. На всех путях Мантраяны в первую очередь необходимо получить посвящение, благодаря которому поток ума созревает или развивается в ходе трехчастного ритуала с использованием символических предметов (ваджры, колокольчика, сосуда с водой), мантр и сосредоточения. Благодаря сочетанию этих составляющих поток ума преобразуется, переходя на более высокий уровень, и становится восприимчивым. Для получения посвящения нужен сведущий учитель, поэтому лама здесь играет очень большую роль. Однако не менее важное условие — наличие у духовного учителя необходимых знаний. Если ваш лама не отвечает этому условию, это плохо и даже опасно, поэтому Будда придавал особое значение качествам учителя. В частности, в тантрических текстах говорится: прежде чем признать в человеке своего духовного наставника, нужно долго, пусть даже двенадцать лет, проверять, обладает ли он всеми необходимыми качествами. Это лишний раз напоминает о значении правильного анализа, то есть в этих вопросах нельзя принимать поспешные решения.

Существует множество видов и уровней посвящений, но рассказывать о них здесь нет необходимости. После получения тантрического посвящения следует соблюдать данные в ходе этого ритуала клятвы и обеты.

В Махаануттара-йогатантре факторы, которые уже присутствуют в нашем уме в его обычном состоянии, используются как средства достижения состояния будды; для этого есть особые методы. Как уже говорилось, тантрическая практика основана на бодхичитте и на понимании пустоты, соответствующем воззрению Читтаматры или Мадхьямики. На этой основе, используя методы Махаануттара-йогатантры, переживания, испытываемые во время рождения, смерти и бардо, преобразуют в факторы просветления. Этот процесс основан на наитончайших ветре и сознании, о которых я говорил в одной из прошлых лекций. Смерть, бардо и перерождение являются их проявлениями. Поскольку обыденные процессы смерти, бардо и перерождения связаны с Дхармакаей, Самбхогакаей и Нирманакаей состояния просветления, с помощью применяемых на пути методов эти три обычных состояния можно использовать для обретения Трех Тел Будды. Именно в этом контексте смерть называют Дхармакаей *обычного* (непросветленного) состояния; бардо — Самбхогакаей *обычного* состояния, а перерождение — Нирманакаей *обычного* состояния.

Кроме того, во время практики пути возникают аналогичные состояния: так называемые Дхармакаей, Самбхогакаей и Нирманакаей на этапе *пути*. Эти пути, в свою очередь, делятся на два уровня: стадию *порождения* и стадию *завершения*. Первый уровень достигается в основном с помощью воображения, а на втором — стадии завершения — действительно происходят реальные изменения в физической структуре энергетических каналов, ветров и капель сущностной жидкости. В этом процессе в качестве сознания-пути используется наитончайший ум-основа. Чтобы этого достичь, необходимо в первую очередь развязать узлы в структуре каналов, в основном для пресечения деятельности грубых уровней ветра и сознания. Когда с помощью этих методов деятельность ветра и сознания на всех грубых уровнях прекращается, проявляется ясный свет, который практикующий затем преобразует в сознание пути, постигающее пустоту. Обретая способность использовать ясный свет в качестве сознания высшей мудрости, непосредственно постигающей пустоту от самобытия, практикующий может одновременно преодолеть и врожденные, и приобретенные омрачения и тем самым полностью уничтожить неведение, воспринимающее самобытие вещей. Кроме того, при проявлении ясного света можно с легкостью создать *сущностную причину* Рупакай Будды. На этом я завершаю краткий обзор Мантраяны.

## ШКОЛЫ ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА



В Тибете основными буддийскими школами являются Ньингма, Сакья, Кагью и Гелуг. По своим воззрениям о пустоте все они относятся к философской школе Мадхьямика Прасангика. В путях этих школ сочетаются Сутра и Тантра, и все они разделяют основные положения Махаануттара-йогатантры. Чем же они отличаются? Они образовались в разное время, используют разную терминологию и делают акцент на разных темах. Поэтому в традиции каждой из них существуют свои особенности, но с точки зрения человека, который хорошо знаком с этими системами, все они, в сущности, имеют одну и ту же цель<sup>269</sup>. Время не позволяет мне подробно рассказать об этих школах. Если вы посвятите изучению этого вопроса не один год, то всё поймете сами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хотелось бы выразить огромную признательность за предоставленную возможность рассказать немного о буддизме, который мы, тибетцы, практикуем и сохраняем уже много веков. Прослушав эти лекции, вы убедились, что тибетский буддизм является целостной и полной формой буддизма. Мы практикуем учения Колесницы шраваков, а также Великой Колесницы, Махаяны, включающей в себя как Сутру, так и Тантру, то есть всю Колесницу Тантры — Ваджраяну, в том числе Махаануттара-йогатантру. В действительности, тибетский буддизм не какая-то половинчатая религия, а самый настоящий, полный буддизм.

Напоследок скажу, что все те, кто практикует буддизм, должны делать это как можно более искренне. Если мы на это не способны, дело другое, но по мере возможности осуществлять эти учения на практике — необходимо и полезно. Если учения остаются на страницах книг, они не имеют никакой ценности, если же мы их усваиваем и практикуем, можно на самом деле ощутить, что такое, к примеру, пустота. Когда я сам начал изучать пустоту, я мог повторять это слово тысячу раз, и все равно оно оставалось только словом. Но в процессе практики, когда вы все время думаете об этом слове, оно постепенно обретает вес, значимость; оно влияет и на всё ваше мировоззрение, на отношение к проблемам, к счастью и страданию.

То же самое относится к христианам и последователям других религий: необходимо практиковать свое учение. В то же время вы можете позаимствовать некоторые положения буддизма (например, медитацию) из числа тех, о которых я рассказывал вам за минувшие дни, чтобы расширить свою практику. Тема бодхичитты — любви и сострадания — тоже является универсальной: все учения в сущности говорят нам об одном и том же. Альтруизм необходим и неверующим — он подходит всем. Поэтому, прошу вас, применяйте эти учения в своей жизни.

Пропусту говоря, все мы люди и должны быть хорошими людьми, а не плохими. Если мы употребим свою жизнь во зло, то по своей вине, из-за своих дурных поступков полностью потеряем покой и вдобавок лишим покоя тех, кто нас окружает. Это станет для всех большим несчастьем; а потому давайте постараемся стать хорошими людьми, достойными членами большой человеческой семьи.

## ПРИМЕЧАНИЯ

### К ГЛАВЕ ПЕРВОЙ

1. bdu ma pa, мадхьямика.
2. sems tsam pa, читтаматра.
3. dkon mchog gsum, триратна.
4. См., например, *Udanavarga*, XII.8 и XXIII.10ff. См. Также перевод на англ. яз. Gareth Sparham, *The Tibetan Dhammapada: Sayings of the Buddha* (London: Wisdom, 1986).
5. ye shes chos sku, джнянадхармакая.
6. ngo bo nyid sku, свабхавикакая.
7. chos sku, дхармакая.
8. chos kyi dbyings, дхармадхату.
9. chos mngon pa, абхидхарма.
10. mdo sde, сутранта.
11. `dul ba, виная.
12. theg pa chen po'i mdo sde rgyan, Махаянасутраламкара, XI.1. На санскрите:  
питакатраям дваям ва самаграхатах каранаирнавабхираштам
- См. S. Bagchi, ed., *Mahayana-Sutralamkara of Asanga*, Buddhist Sanskrit Texts, No. 13, (Darbhanga: Mithila Institute, 1970), p. 55.
13. `phags pa, арья.
14. sa, бхуми. Эти уровни называются *бхуми*, или «земли», поскольку они служат основой для порождения новых качеств, подобно земле или почве, из которой появляются все растения.
15. mos spyod kyi sa, адхимуртичарьябхуми.
16. phyag rgya chen po, махамудра.
17. Восемь уровней шраваков таковы: уровень природы, уровень восьмого, уровень видения, уровень уменьшения, уровень свободы от желания, уровень достижения завершения, уровень шраваков, и уровень пратьекабудд.
18. rgyn zhugs, сротанна.
19. lan gcig phyir `ong, сакридагамин.
20. phyir mi `ong, анагамин.

21. dgra bcom pa, архант.
22. gnas ma'i bu pa.
23. dgongs pa nges par `grel pa'i mdo, Самдхинирмочанасутра; P774, Vol.29; Toh 106, Dharma Vol. 18. Перевод тибетского текста на французский язык и редакция Etienne Lamotte, в книге *Samdhinirmocanasutra: l'explication des mysteres*, (Louvain: Universite de Louvain, 1935).
24. kun btags pa'i rang bzhin, парикальпитасвабхава.
25. rang gi mtshan nyid kyis grub pa, свалакшанасиддха.
26. yongs grub ky'i rang bzhin, паранишпаннасвабхава
27. gzhan dbang gi rang bzhin, паратантрасвабхава.
28. Более подробно на эту тему см. конец главы девятой.
29. rgyal po la gdam bya ba rin po che'i phreng ba, *Раджапарикамхаратнавали*. Английский перевод см. в книге Nagarjuna and the Seventh Dalai Lama, *The Precious Garland and the Song of the Four Mind-fulnesses* (New York: Harper and Row, 1975). Этой теме посвящен стих 392, стр. 76.
30. Глава первая.
31. Стихи 376-398.
32. rtog ge `bar ba, Таркаджвала. Это комментарий Бхававивеки на его труд «Сердце Мадхьямики» (dbu ma snying po, Мадхьямака-хридая). Частичный перевод этого текста на английский язык см. в книге Shotaro Iida, *Reason and Emptiness* (Tokyo: Hokuseido, 1980).
33. byang chub sems dpa'i spyod pa la `jug pa, Бодхичарьяаватара. Переводы на английский язык см. в книгах Stephen Bachelor, *A Guide to Bodhisattva's Way of Life* (Dharmasala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979) и Marion Matics, *Entering the Path of Enlightenment* (New York: Macmillan Co, 1970).
34. nges don, нитартха.
35. drang don, неяртха.
36. bye brag smra ba, вайбхашика.
37. mdo sde pa, саутрантика.
38. sems tsam pa, читтаматра.
39. dbu ma pa, мадхьямика.
40. Несколько иной санскритский вариант этого изречения Будды см. в книге Robert A. F. Thurman, *Tsong Khapa's Speech of Gold in the Essence of True Eloquence* (Princeton: Princeton University Press, 1984), п. 12, р. 190.
41. Цонкапа (tsong kha pa, 1357-1419) утверждает это во вступительной части своего труда «Сущность верных толкований»:

Следовательно, в конечном итоге различие [между условным и определенным] можно провести лишь путем безупречных умозаключений: ведь если говорящий выдвигает постулат, противоречащий логике, [этот человек] не может считаться компетентным [в данном вопросе], к тому же таковость вещей тоже обоснована путем [логически] верных доводов.

42. mngon rtogs rgyan, Абхисамаяаламкара; IV.3ab. Санскритский оригинал:

хетау марге ча духкхе ча ниродхе ча ятхакрамам

См. Th. Stcherbatsky and E. Obermiller, ed., *Abhisamayalankara-Prajnaparamita-Upadesa-sastra*, Bibliotheca Buddhica XXIII (Osnabruck: Biblio Verlag, 1970), p. 18. Перевод текста на английский язык см. в книге Edward Conze, *Abhisamayalankara*, Serie Orientale Roma (Rome: Is.M.E.O., 1954).

43. theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos, Махаяноттаратантра-щастра, IV.55 (по Е. Е. Обермиллеру). Название также можно перевести как «Трактат Махаяны о поздних писаниях». Перевод на английский язык см. в книгах Е. Obermiller, *Sublime Science of the Great Vehicle to Salvation*, Acta Orientalia, 9 (1931), pp. 81-306; и J. Takasaki, *A Study on the Ratnagotravibhaga*. Rome: Is. M.E.G., 1966. В санскритском издании Е. Н. Johnson and T. Chowdhury, *The Ratnagotravibhaga Mahaymottaratanttrasastra* (Patna: Bihar Research Society, 1950), IV.52 (p. 106):

вьядхиджнейо вьядхихетух прахейх  
свастхьям прапьям бхешаджам севьямевам  
духкхам хетустанниродхо `тха марго  
джнеям хейх спаршчитавйо нишевьях

44. Рассмотрим, например, утверждение: «Субъект, личность, не имеет самобытия, поскольку ему свойственно взаимозависимое происхождение». Здесь то, что признак является неотъемлемой частью субъекта, означает, что личность имеет взаимозависимое происхождение. То, что установлено прямое проникновение, грубо говоря, означает, что всё имеющее взаимозависимое происхождение обязательно пусто от самобытия, а то, что установлено обратное проникновение, грубо говоря, означает, что всё, что не пусто от самобытия, не имеет взаимозависимого происхождения.

## К ГЛАВЕ ВТОРОЙ

45. thal `gyur pa, прасангика.

46. `phags pa, арьян. Так называют тех, кто вступил на путь видения, то есть впервые постиг пустоту напрямую.

47. rigs, готра.

48. zag bcas kyi las, сасравакарма.

49. nyon mongs, клеща.

50. IX. 41ab.

51. mngon pa kun btus, Абхидхармасамуччая. Об этом говорится в начале раздела, озаглавленного «Свод разъяснений». Перевод на французский язык см. в книге La

*compendium de la super-doctrine (philosophie) (Abhidharmasamuccaya) d'Asanga*, Walpola Rahula (Paris: Ecole Francaise d'Extreme-Orient, 1971; rpt. 1980), p. 59. Санскритский оригинал см. в книгах P. Pradhan, ed., *Abhidharma Samuccaya* (Santiniketan: Visva-Bharati, 1950) и N. Tatia, ed., *Abhidharmasamuccayabhāṣyam*, Tibetan-Sanskrit Works Series, No. 17 (Patna: K. B. Jayaswal Research Institute, 1976).

52. nam mkha' mtha' yas, акашчананья.

53. rnam shes mtha' yas, виджнянананья.

54. ci yang med, акимчая.

55. srid rtse, бхавагра.

56. rgyal chen rigs bzhi, чатурмахараджакайика.

57. sum cu rtsa gsum, траястримца.

58. `thab bral, яма.

59. dga' ldan, тушита.

60. `phrul dga', нирманарати.

61. gzhan `phrul dbang byed, паранирмитаващавартин.

62. Более подробные классификации уровней сансары см. в книгах Herbert V. Guenther, *The Jewel Ornament of Liberation by sGam-po-pa* (London: Rider, 1963; rpt. Berkeley: Shambala, 1971), pp. 55-73 и Lati Rinbochay, Denma Locho Rinbochay, Leah Zahler, Jeffrey Hopkins, *Meditative States in Tibetan Buddhism* (London: Wisdom Publications, 1983), pp. 23-47.

63. chos mngon pa'i mdzod, Абхидхармакоша, глава третья. Перевод на французский язык см. в книге Louis de La Vallee Poussin, *L'Abhidharmakosa de Vasubandhu* (Paris: Geuthner, 1923-31). Санскритское издание; *Abhidharmakosa & Bhasya of Acarya Vasubandhu with Sphutartha Commentary of Acarya Yasomitra*, Swami Dwarikadas Shastri, ed., Bauddha Bharati Series no. 5, (Banaras: Bauddha Bharati, 1970).

64. lag na rdo rje dbang bskur, ba'i rgyud chen mo, ваджрапаньябхишекамахатантра.

65. dmigs rkyen, аламбанапратьяна.

66. nyer len gyi rgyu, упаданахету.

67. bdag rkyen, адхипатипратьяя.

68. de ma dag rkyen, анантарьяпратьяя.

69. То есть в момент его кончины.

70. Их краткое объяснение см. в книге John Avedon, *Interview with the Dalai Lama* (New York: Littlebird Publications, 1980), p. 23.

71. `das log.

72. *The Tibetan Book of the Dead*, compiled and edited by W. Y. Evans-Wentz, (London: Oxford University Press, 1960). См. также *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation through Hearing in the Bardo*, translated with commentary by Francesca Fremantle and Chogyam Trungpa (Boulder: Shambala, 1975).

## К ГЛАВЕ ТРЕТЬЕЙ

73. rdzogs chen.

74. Этот процесс рассматривается в четвертой главе.

75. lhag med myang das, нирупадхищешанирвана.

76. dga' ldan, тушита.

77. [mchog gi] sprul sku, нирманакая.

78. longs spyod rdzogs pa'i sku, самбхогакая.

79. chos sku, дхармакая.

80. rang bzhin, пракрити.

81. spyi'i gtso bo, саманьяпрадхана.

82. skyes bu, пуруша.

83. bsam pa'i las.

84. sems pa'i las.

85. sems byung sems pa.

86. Их называют «неколебимые», потому что в отличие от «колеблющихся» действий, которые в основном приводят к новому рождению в определенном воплощении, но могут принести результаты и в другом воплощении в виде приятных или болезненных ощущений, эти действия влекут за собой новое рождение в мире форм или мире без форм, и их результаты должны проявиться в этом же воплощении.

87. sgra spyi, щабдасаманья.

88. don spyi, артхасаманья.

89. tshad ma, прамана.

90. Приставка пра в прамана.

91. rang mtshan, свалакшана.

92. spyi mtshan, саманьялакшана.

93. snang yul, пратибхасавишая.

94. `jug yul, правриттивишая. В том случае, когда зрительное сознание постигает голубой цвет, голубой цвет, грубо говоря, служит и являющимся объектом, и объектом действия этого сознания.

У концептуального сознания, постигающего голубой цвет, голубой цвет тоже служит объектом действия, однако являющимся объектом этого сознания служит некий общий образ голубого цвета.

95. То есть того факта, что форма *видится* как самосушая.

## К ГЛАВЕ ЧЕТВЕРТОЙ

96. Автор этого текста — Лангри Тхангпа, геше традиции Кадампа (bka' gdams pa dge bshes blang ri thang pa, 1054-1123). Перевод этого текста на английский язык, а также комментарий к нему Далай-ламы см. в книге The Fourteenth Dalai Lama, His Holiness Tenzin Gyatso, *Kindness, Clarity and Insight* (Ithaca: Snow Lion, 1984), pp. 100-115.

97. gzhal bya'i gnas gsum.

98. mngon gyur, абхимукхи.

99. cung zad lkog gyur, кимчидпарокша.

100. shin tu lkog gyur, атьяртхапарокша.

101. tshad ma rnam `grel gyi tshig le'ur byas pa, Праманаварттика-карика. Санскритское издание *Pramanavarttika of Acharya Dharmakirti*, Swami Dwarikadas Shastri, ed. (Varanasi: Bauddha Bharati, 1986).

102. mngon mtho, абхьюдая. Этим термином обозначается статус людей, полубогов (асуров) и богов, который является высоким (абхи + уд) по сравнению с положением животных, голодных духов и существ ада, когда идет речь о шести разновидностях сансарного бытия.

103. nges legs, нищрея.

104. Глава первая. Дополнения в квадратных скобках позаимствованы из комментария Кхедруба *Обширное толкование великого трактата (Дхармакирти) «Комментарий к трактату (Дигнаги) "Свод достоверного познания"»* (rgyas pa'i bstan bcos tshad ma rnam `grel gyi rgya cher bshad pa rigs pa'i rgya mtsho), [ксилограф в библиотеке Его Святейшества Далай-ламы], 135b.6.

105. bstan bcos bzhi brgya pa shes bya ba'i tshig le'ur byas pa, Чатухсатакашастракарика; XII.5. Дополнения в квадратных скобках позаимствованы из комментария Гьялцаба «Толкование «Четверосотницы» (Арьядевы): сущность верных толкований» (bzhi brgya pa'i nam bshad legs bshad snying po), [ксилограф в библиотеке Его Святейшества Далай-ламы], 90b.3—91a.3. Отредактированный тибетский текст и фрагменты на санскрите вместе с переводом на английский язык см. в Karen Lang, *Aryadeva's Catuhsataka: On the Bodhisattva's Cultivation of Merit and Knowledge*, Indiske Studier VII (Copenhagen: Akademisk Forlag, 1986).

106. Более распространенное традиционное название Тантры — Мантра.

107. Также на эту тему см. Tenzin Gyatso and Jeffrey Hopkins, *The Kalachakra Tantra: Rite of Initiation for the Stage of Generation* (London: Wisdom Publications, 1985), pp. 120-122.

108. kun gzhi nam par shes pa, алаявиджняна.

109. nyon mongs can gyi yid, клиштаманас.

110. kun `gro, сарватрага.

111. yul nges, винията.

112. dge ba, кущула.

113. rtsa nyon, мулаклекца.

114. nye nyon, упаклекца.

115. gzhan `gyur, анията.

116. tshor ba, ведана.

117. `du shes, самджня.

118. sems pa, четана.

119. yid la byed pa, манаскара.

120. reg pa, спарца.

121. I.21.

122. I.7-22.

123. `dun pa, чханда.

124. mos pa, адхимокша.

125. dran pa, смрити.

126. ting nge `dzin, самадхи.

127. shes rab, праджня.

128. dad pa, щраддха.

129. ngo tsha shes pa, хри.

130. khrel yod pa, апатрапья.

131. ma chags pa, алобха.

132. zhe sdang med pa, адвеша.

133. gti mug med pa, амоха.

134. brtson `grus, вирья.



135. shin tu sbyangs pa, прасрабдхи.
136. bag yod pa, апрамада.
137. btang snyoms, упекша.
138. nam par mi `tshe ba, авихимса.
139. `dod chags, пага.
140. khong khro, пратигха.
141. nga rgyal, мана.
142. ma rig pa, авидья.
143. the tshom, вичикитса.
144. lta ba [nyon mongs can], дришти.
145. `jig tshogs la lta ba, саткаядришти.
146. mthar `dzin pa'i lta ba, антаграхадришти.
147. lta ba mchog `dzin, дриштипарамарща.
148. tshul khriims dang brtul zhugs mchog `dzin, щилавратапарамарща.
149. log lta, митхвадришти.
150. phra rgyas, анущая.
151. khro ba, кродха.
152. `khon `dzin, упанаха.
153. `chab pa, мракса.
154. `tshig pa, прадаша.
155. phrag dog, ирсья.
156. ser sna, матсарья.
157. sgyu, майа.
158. g.yo, щатхья.
159. rgyags pa, мада.
160. mam par `tshe ba, вихимса.
161. ngo tsha med pa, ахрикья.

162. khel med pa, анапатрапья.
163. rmugs pa, стьяна.
164. rgod pa, ауддхатья.
165. ma dad pa, ащраддхья.
166. le lo, каусидья.
167. bag med pa, прамада.
168. brjed nges pa, мушитасмритита.
169. shes bzhin ma yin pa, асампраджня.
170. mam par g.yeng ba, викшепа.
171. gnyid, middha.
172. `gyod pa, каукритья.
173. rtog pa, витарка.
174. dpyod pa, вичара.
175. Восемьдесят сознаний ума перечислены в книге Lati Ribochay and Jeffrey Hopkins, *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism* (London: Rider, 1979; rpt. Ithaca: Snow Lion, 1980), pp. 38-41.
176. II.219cd.
177. dbu ma la `jug pa, Мадхьямакааватара, 1.3. Отредактированный тибетский текст см. в *Madhyamakavatara par Chandrakirti*, publiee par Louis de la Vallee Poussin, Bibliotheca IX (Osnabruck; Biblio Verlag, 1970). Перевод на французский язык собственного комментария Чандракирти (до VI.165) см. в Louis de la Vallee Poussin, *Museon* 8 (1907), pp. 249-317; *Museon* 11 (1910), pp. 271-358; и *Museon* 12 (1911), pp. 235-328. Немецкий перевод оставшейся части шестой главы (VI. 166-226) см. в Helmut Tauscher, *Candrakirti Madhyamakavatahar und Madhyamakavataharabhasyam* (Wien: Wiener Studien zur Tibetologie und Buddhismuskunde, 1981).
178. Термин «высшие мирские достоинства» (chos mchog/ `jig rten pa'i chos mchog, лаукикаградхарма) показывает, что для обычного существа этот уровень является высшим; на непосредственно следующем за ним уровне, пути видения, достигается состояние высшего существа, или арьи ('phags pa, арьян).
179. sa lu'i ljang pa'i mdo, Щалистамбасутра, P876, vol. 34.
180. «Коренной трактат о Мадхьямике под названием «Мудрость» (dbu ma'i bstan bcos/ dbu ma rtsa ba'i tshig le'ur byas pa shes rab ces bya ba, Мадхьямакашастра/ праджнянамамуламадхьямака-карика), P5224, vol. 95. Изданные санскритские тексты: Nagarjuna; *Mulamadhyamakakarikah*, J.W. de Jong, ed. (Adyar: Adyar Library and Research Centre, 1977); и Chr. Lindtner in *Nagarjuna's Filosofische Vaerher, Indiske Studier* 2, pp. 177-215, (Copenhagen: Akademisk Forlag, 1982). На английском языке: Frederick Strong, *Emptiness: A Study in Religious Meaning* (Nashville, New York: Abingdon Press, 1967); Kenneth Inada,

Nagarjuna: *A Translation of his Mulamadhyamakakarika* (Tokyo, The Hokuseido Press, 1970); David J. Kalupahana, *Nagarjuna: The Philosophy of the Middle Way* (Albany: State University Press of New York, 1986). На итальянском языке: R. Gnoli, *Nagarjuna: Madhyamaka Karika, Le stanze del cammino di mezzo, Enciclopedia di autori classici 61* (Turin: P. Boringhieri, 1961). На датском языке: Chr. Lindtner in *Nagarjuna's Filosofiske Vaerker*, Indiske Studier 2, pp. 67-135 (Copenhagen: Akademisk Forlag, 1982).

181. XVI. 9cd.

182. XV1.12.

## К ГЛАВЕ ПЯТОЙ

183. «Вступление на путь деяний бодхисаттвы», III.21.

184. dbu ma'i snying po'i tshig le'ur byas pa, Мадхьямакахридаякарика, P5255, vol. 96. Частичный перевод на английский язык (гл. III 1—136) см. в Shotaro Iida, *Reason and Emptiness* (Tokyo: Hokuseido, 1980).

185. byang chub sems pa'i sa, бодхисаттвабхуми, P5538, vol. 110. Санскритское издание: *Bodhisattvabhumi* (being the XVth Section of Asangapada's Yogacarabhumi), edited by Nalinaksha Dutt, Tibetan Sanscrit Works Series, vol. 7 (Patna: K. P. Jayaswal Research Institute, 1966). Английский перевод «Главы о таковости», четвертой главы Части I, составляющей пятнадцатый том «Уровней йогической практики», см. Janice D. Willis, *On Knowing Reality* (Delhi: Motilal, 1979).

186. de bzhin gshegs pa thams cad kyi sku gsung thugs kyi gsang chen gsang ba `dus pa zhes bya ba brtag pa'i rgyal po chen po, сарвататхагатакаявакчиттарахасьягухьясамаджанамакхальпараджа, P81, vol. 3.

187. Также известна как Чакрасамвара-тантра (dpal `khor lo sdom pa'i rgyud kyi rgyal po dur khrod kyi rgyan rmad du `byung ba, щри чакрасамбхаратантрапараджабуташмацаналаламкаранама, P57, vol. 3. Английский перевод: *Shrichakrasambhara Tantra, A Buddhist Tantra*, Tantrik Texts, under the general editorship of Arthur Avalon, vol. vii. De. by Kazi Dawa-Samdub (London: Luzac; Calcutta: Thacker, Sprink, 1919).

188. kye'i rdo rje zhes bya ba rgyud kyi rgyal po, хеваджратантрапараджа, P10, vol. 1. Английский перевод: D.L. Snellgrove, ed. and tr., *Hevajra Tantra*, Parts I and II (London: Oxford University Press, 1959).

189. `dod pa.

190. `dod chags.

191. rdzogs chen.

192. Стирофы 148-170.

193. В главе восьмой.

194. VI.34.

195. «Комментарий к «Своду достоверного познания» (Дигнаги)», II.120.

196. rang bzhin gnas rigs, пракритиштхаготра.

197. `phags pa'i rigs, арьяготра.

198. rgyas gyur kyi rigs, парипуштхаготра.

199. rang bzhin myang `das.

200. gung thang dkon mchog bstan pa'i sgron me, 1762—1823.

201. rang rkya thub pa'i rdzas yod du `dzin pa.

## **К ГЛАВЕ ШЕСТОЙ**

202. zhi gnas, щаматха.

203. XVIII.2.

204. XVIII.4.

205. mngon rtogs, абхисама.

206. byang phyogs, бодхипакша.

207. Стихотворения 148-170.

208. Глава восьмая.

209. zag cas kyi chos, сасравадхарма.

210. VIII.12: gang la `di skyo yod min pa// de la zhi gus ga la yod//, (Varanasi: Pleasure of Elegant Sayings, 1974), Vol. 18, 122.2. Санскр.: удвего ясья настиха бхактис тасья кутах схиве, Lang,

211. zhi gnas, щаматха.

212. Этот вопрос обсуждается в восьмой главе сутры.

213. VIII.4.

## **К ГЛАВЕ СЕДЬМОЙ**

214. VI.28.

215. gti mug, моха.

216. «Вступление на путь деяний бодхисаттвы», VII.17—19.

217. dbus dang mtha' rnam par `byed pa, мадхьянтавибханга, IV.3b. На санскрите:

паньчадошапрахана `штасамскара севана `нвая

См. Ramchandra Pandeya, ed., *Madhyanta-Vibhanga-Sastra*, (Delhi: Motilal Banarsidass, 1971), p. 129. Частичный перевод текста на английский язык см. в Т. Stherbatsky, *Madhyanta-Vibhanga* (Calcutta: Indian Studies Past and Present, 1971).

218. sems gnas dgu, навакара читтастхити.

219. sems `jog pa, читтастхапана.

220. rgyun du `jog pa, самстхапана.

221. slan te `jog pa, авастхапана.

222. nye bar `jog pa, упастхапана.

223. dul bar byed pa, дамана.

224. zhi bar byed pa, щамана.

225. nye bar zhi bar byed pa, вьюпащамана.

226. rtse gcig tu byed pa, экотикарана.

227. mnyam par `jog pa, самадхана.

228. Их краткое описание, принадлежащее Далай-ламе, см. в его книгах: *The Buddhism of Tibet* ("[Буддизм Тибета](#)") and *The Key to the Middle Way* (London: George Allen and Unwin, 1975), pp. 39-40, и *The Opening the Eye of New Awareness*, translated by Donald Lopez, (London: Wisdom Publications, 1985), pp. 66-69.

## К ГЛАВЕ ВОСЬМОЙ

229. II.1ab.

230. VII.14.

231. yid byed, манаскара.

232. mi ldog med, анагамья. Другое название этого — «умственное созерцание начинающего» (las dang po pa tsam kyī yid byed).

233. mtshan nyid so sor rig pa pa'i yid byed, лакшанапратисамведиманаскара.

234. mos pa las byung ba'i yid byed, адхимокшикаманаскара.

235. rab tu dben pa'i yid byed, правивекьяманаскара.

236. dga' ba sdud pa'i yid byed, ратисамграхакаманаскара.

237. dpyod pa yid byed, мимамсаманаскара.

238. sbyor mtha'i yid byed, прайогаништхаманаскара.

239. sbyor mtha'i `bras bu'i yid byed, прайогаништхапхаламанаскара.

240. Большие, средние и малые клеши делятся, в свою очередь, на большие, средние и малые.

241. См. примечание 228.

242. Термин «жар» (drod, ушмагата) указывает на близящееся зарождение огня мудрости, свободной от понятий, которую обретают на пути видения.

243. Термин «вершина» (rtse mo, мурдхагата) указывает на то, что достигнута вершина, или полная устойчивость, корней добродетели.

244. Термин «терпение» (bzod pa, кшанти) указывает на медитативное сродство с пустотой, отсутствие страха перед пустотой и проч.

245. Термин «высшие мирские достоинства» (chos mchog/jig rten pa'i chos mchog, *laukikagradharma*) указывает на то, что этот уровень является высшим для обычного существа, на непосредственно следующем за ним уровне, пути видения, достигается состояние высшего существа, или арьи ('phags pa, арья).

246. mngon rtogs rgyan, Абхисамаяаламкара, IV.33-34ab.

247. I.18ab. Санскр.: читтопадах парартхя самьяksamбодхикамата. См. Th. Steherbatsky and E. Obermiller, ed., *Abhisamayalamkara-Prajnaparamita-Upadesa-Sastra*, Bibliotheca Buddhica XXIII, (Osnabruck: Biblio Verlag, 1970), p. 4.

248. «Комментарий, разъясняющий смысл/Комментарий к "Абхисалааламкаре, Трактату о сущностных наставлениях по Сутрам совершенства мудрости" (Майтрейи)» ('grel pa don gsal/shes rab kyi pha rol tu phyin pa'i man ngag gi bstan bcos mngon par rtogs pa'i rgyan ces bya ba'i 'grel pa, спутхартха/абхисамаяаламкарапраджняпарамитопадаещаастравритти), P5191, Vol. 90.

249. Вольная цитата из комментария Харибхадры на вышеупомянутую строфу.

250. IX.35 (34 у Бэтчелора).

## К ГЛАВЕ ДЕВЯТОЙ

251. glang ri thang pa, 1054-1123.

252. Строфа 35.

253. nal `byor spyod pa pa, йогачара.

254. rang `dzin rtogs pa'i zhen gzhir rang gi mtshan nyid kyis grub pa.

255. P5549, vol. 112 224.4. Издание Lamotte, т. 1, стр. 36 (24); его перевод на французский язык, т. 2, стр. 118-119. Дополнения в квадратных скобках позаимствованы из трудов Джамьяна Шепя Нгаванга Дзондру ('jam dbyangs bzhad pa ngag dbang brtson grus, 1648-1721) «Обширное изложение философских учений/Толкование философских учений. Солнце

страны Самантабхадры, ярко освещающее все наши собственные воззрения и воззрения других и смысл глубинного [пустоты], Океан писаний и рассуждений, исполняющий все надежды всех существ (grub mtha' chen mo/ grub mtha'i rnam bshad rang gzhan grub mtha' kun dang zab don mchog tu gsal ba kun bzang zhing gi nyi ma lung rigs rgya mtsho skye dgu'i re ba kun skong), (Musoorie: Dalama, 1962), nga 44b.6-45.a.3; и Нгаванга Пелдена (ngag dbang dpal ldan, 1797-?) «Аннотации к "Обширному изложению философских учений" (Джамьяна Шепа), Развязывание узлов трудных положений, Драгоценность ясного мышления» (grub mtha' chen mo'i mchan `grel dka' gnad mdud grol blo gsal gces nor), (Sarnath: Pleasure of Elegant Sayings Press, 1964), dngos 186.6-187.4.

## К ГЛАВЕ ДЕСЯТОЙ

256. XXIV.1.

257. XXIV.20.

258. mdo sde spyod pa dbu ma rang rgyud pa, саутрантикасватантрикамадхьямика.

259. rnal `byor spyod pa dbu ma rang rgyud pa, йогачарасватантрикамадхьямика.

260. IX.140. На санскрите:

кальпитама бхавам асприштва тадабхаво на грихате

См. Vidhushekara Bhattacharya, ed., *Bodhicaryavatara*, Bibliotheca Indica. Vol. 280 (Calcutta: the Asiatic Society, 1960), p. 221.

261. ma yin dgag, парьюдасапратишедха.

262. med dgag, прасаджьяпратишедха.

263. byang chub sems dpa'i rnal `byor spyod pa gzhi brgya pa'i rgya cher `grel pa, Бодхисаттвайогачарьячатухщатакатика. P5266, vol. 98, 103.4. 4, chapter 12.

264. rang bzhin, свабхава.

265. Келсанг Гьяцо (bskal bzang rgya mtsho, 1708-1757). Эта цитата из одной его песни без названия, найденной в blo sbyong dang `brel ba'i gdams pa dang snyan mgur gyi rim pa phyogs gcig tu bkod pa don ldan tshangs pa'i sgra dbyangs, part 17 in volume ca of the 1945 `bras-spungs redaction of the Collected Works (gsung `bum) of the Seventh Dalai Lama Blo-bzang-bskal-bzang-rgya-mtsho, vol 1, Gangtok: Dodrup Sangye, 1975), 397-502; 418.1-418.4. Английский перевод этого труда см. в книге Glenn H. Mullin, *Songs of Spiritual Change* (Ithaca: Snow Lion, 1982); перевод этой песни см. на стр. 53—55. Благодарю Цепака Ригзина из Библиотеки тибетских трудов и архивов за уточнение источника этой цитаты.

266. bdag, атман.

267. don dam bden pa, парамартхасатья.

268. kun rdzob bden pa, самвритисатья.

269. Обсуждение этого вопроса см. в последней главе книги Далай-ламы *Kindness, Clarity and Insight*.