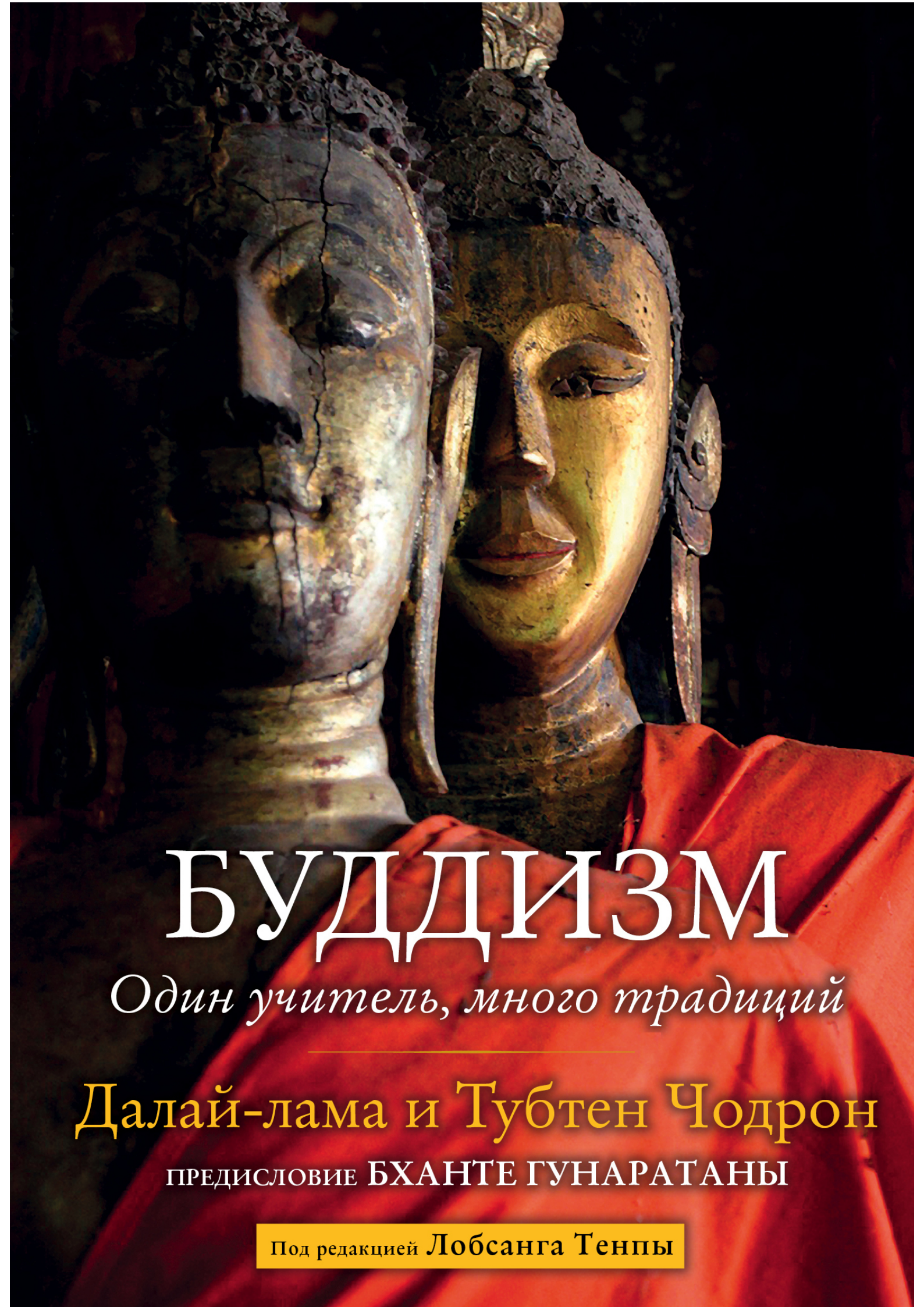




БУДДИЗМ

Один учитель, много традиций

Далай-лама и Тубтен Чодрон

ПРЕДИСЛОВИЕ БХАНТЕ ГУНАРАТАНЫ

Под редакцией Лобсанга Тенпы

Великие учителя современности

Далай-лама XIV

**Буддизм. Один учитель,
много традиций**

«ЭКСМО»

УДК 24
ББК 86.35

Далай-лама XIV

Буддизм. Один учитель, много традиций / Далай-лама XIV —
«Эксмо», — (Великие учителя современности)

ISBN 978-5-04-093412-6

Книга написана с целью рассеять ошибочные представления о «чужих» буддийских традициях; показать, что все учения восходят к самому Будде. Его Святейшество Далай-лама и его ученица, буддийская монахиня Тубтен Чодрон, кратко и емко описывают все богатство философского и психологического наследия Будды. Книга также может послужить прекрасной опорой в личной практике – как нравственной самодисциплины, так и разных видов буддийской медитации. Книга адресована не только буддистам: чтобы пользоваться благами, которые приносит практика медитации, быть буддистом вовсе не обязательно, убежден Далай-лама.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-093412-6

© Далай-лама XIV
© Эксмо

Содержание

Предисловие Бханте Гунаратаны	5
Предисловие Бхикшу Тензина Гьяцо, Далай-ламы XIV	7
Предисловие редактора русскоязычного издания Шраманеры Лобсанга Тенпа	9
Вступление	11
Благодарность	13
Глава 1	15
Жизнь Будды	16
Буддийские каноны и распространение дхармы	17
Палийская традиция	19
Буддизм в Китае	22
Буддизм в Тибете	25
Наши сходства и различия	27
Глава 2	29
Существование Трех Драгоценностей	30
Качества Татхагаты	32
Три Драгоценности в палийской традиции	36
Три Драгоценности в санскритской традиции	39
Пробуждение, паринирвана и всеведение Будды	41
Принятие и правильное поддержание прибежища	45
Глава 3	47
Санскритская традиция	48
Палийская традиция	56
Глава 4	65
Важность нравственного поведения	66
Нравственные обеты пратимокши	68
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Далай-лама и Тубтен Чодрон

Буддизм. Один учитель, много традиций

Предисловие Бханте Гунаратаны

Мы оба – и Далай-лама, и я – довольно рано занялись главным трудом своей жизни. Его Святейшество еще маленьким ребенком был признан лидером тибетского буддизма – незадолго до того, как я в возрасте двенадцати лет стал монахом буддийской традиции тхеравада у себя на родине, на Шри-Ланке. Так для нас обоих примерно в одно и то же время сошлись причины и условия, благодаря которым мы вступили на путь сохранения и распространения мудрости Будды.

Я впервые встретился с Далай-ламой в 1956 году, в священном для буддистов месте Санчи. Это была одна из первых поездок Его Святейшества за границу – за три года до того, как он был вынужден бежать из Тибета. Вновь мы увиделись только в 1993 году, в Чикаго, на встрече Парламента мировых религий; и хотя мы встречаемся не очень часто, я всегда чувствую с Его Святейшеством внутреннюю связь – благодаря тем мудрости и справедливости, с которыми он делится своими познаниями по Дхарме. Поэтому, с глубокой признательностью и восхищением его мудростью, в начале этой книги я хочу сказать несколько слов о написанном Его Святейшеством и досточтимой Чодрон труде, посвященном нашей общей буддийской традиции.

Взгляды современных людей в целом шире, чем у тех, кто жил до нас. Хотя в мире присутствуют конфликты, сейчас, по мере укрепления нашей экономической и культурной взаимосвязи, возникает тенденция к объединению. Учитывая это, давно назрел вопрос о единстве буддистов. Хотя мы, буддисты тхеравады, уже давно встречаемся с представителями других буддийских традиций, но как только круглые столы или конференции подходят к концу, мы расходимся – и ничего не происходит.

Посвященные разным традициям книги, авторы которых устремляются к лучшему, показывают наши точки соприкосновения, но – возможно, из вежливости – мало говорят о различиях между нами. Нет нужды считать подобное указание на расхождения грубостью. Разные виды буддистов расходятся не только в вопросах вероучения – существуют также и культурные различия между разными странами. Даже в одной стране буддийские практики в разных регионах или группах различны. Способность честно окинуть взором разные традиции – здоровый признак нашей силы и искренности. В учениях Будды нечего скрывать. Данную работу необходимо похвалить за честное и систематичное исследование огромных сходств между палийской и санскритской традициями буддизма – и за отсутствие застенчивости при обсуждении тех многочисленных мест, где в учениях есть расхождения.

Хотя обсуждать наши различия – дело здоровое, неправильно было бы сосредоточиваться на них настолько, чтобы забыть об общем наследии. Как палийская, так и санскритская традиции приложили огромные усилия, чтобы укрепить мир за счет искреннего сохранения учения Будды. В обеих традициях вы редко встретите призывы к насилию в целях возвышения одной традиции над другой. Таким образом, религиозная политика полностью чужда учениям Будды – но, к сожалению, некоторые буддисты не в силах правильно практиковать то, чему учит их религия. Горячий интерес к «реальной» Дхамме иногда настолько силен, что люди забывают про основополагающее наставление Будды о том, как учить Дхамме, не создавая конфликтных ситуаций.

Здесь уместно было бы вспомнить сутту «Сравнение со змеей» (MN22), где ошибочное цепляние за Дхамму уподобляется ситуации, в которой мы поймали за хвост ядовитую

змею. Если держать змею неправильно, она может нас укусить, что станет причиной смерти или болезни; но если схватить змею как надо, яд можно будет извлечь для медицинских целей, а змею отпустить, не причинив ей вреда. Таким образом, мы должны правильно понимать смысл Дхаммы, не цепляясь за нее. Неправильное отношение к учению или привязанность к нему могут отравить ум так же, как ядовитая змея отравляет тело – только яд в уме гораздо опаснее.

Если мы правильно поймем смысл Дхаммы, то сможем испытать так называемое *чудо просвещения*. Неведение настолько сильно и глубоко, что Будда сначала даже сомневался, сможет ли он разъяснить людям Дхамму и освободить их от страданий. Тем не менее он стал давать учения и благодаря своей мудрости превратил людей порочных в людей святых, злодеев – в людей добродетельных, а убийц – в миротворцев. Эта возможность измениться и есть волшебная сила просвещения.

Для того чтобы пережить это чудо просвещения на собственном опыте, мы должны заглянуть внутрь себя. Находящаяся внутри нас истина, которую мы способны переживать все время, называется Дхаммой. Именно эта Дхамма говорит нам: «Если хотите освободиться от бед, взгляните на меня. Позаботьтесь обо мне». Дхамма внутри нас постоянно к нам обращается – даже если мы ее не слушаем. Чтобы Дхамма существовала, буддам не обязательно являться в этот мир. Будды реализовали Дхамму и постигли ее смысл – и, реализовав ее, учат ей и провозглашают ее. Тем не менее независимо от того, объясняет ли кто-то Дхамму, она внутри нас – и ее можно увидеть и услышать, просто смыв налипшие на глаза песчинки и присмотревшись.

Стоит нам отказаться от алчности, как мы «приходим и видим» переживание покоя. Мы «приходим и видим» переживание покоя, как только отказываемся от ненависти. Мы должны развить привычку «приходить и видеть» то, что на самом деле происходит внутри нас, не указывая пальцем на других. Мы сохраняем и распространяем буддийскую традицию не только ради нее самой. Скорее, мы сохраняем передающиеся из поколения в поколения учения Будды, поскольку они утешают страдания и ведут к счастью.

Когда мы исследуем основные традиции буддизма (как это сделано в данной книге), то видим, какое богатство культурных, социальных и духовных знаний они подарили миру. Эти знания предлагают нам глубокие прозрения в области психологии, философии и психического здоровья. Широкое признание этого факта привело к всеобщему осознанию важности медитации. Чтобы пользоваться благами, которые приносит эта практика, быть буддистом не обязательно.

Буддизм во всех своих формах привлекает внимание всего света благодаря своему мирному сосуществованию с другими религиями. Следуя этому ключевому учению Будды, каждый из нас должен быть посланником мира. Это то, что нас объединяет. Я бы хотел, чтобы эта книга помогла буддистам по всему миру отпустить цепляние за свои воззрения и вести друг с другом честный диалог, основанный на взаимном уважении. Пусть это поможет всем существам пережить истинность сокрытой внутри нас Дхаммы. Когда наш пыл в практике учения основан на любви, сострадании, радости и равенности, мы выполняем главный завет Будды – стремиться к миру.

Бханте Хенепол Гунаратана
Главный настоятель Bhavana Society
Хай Вью, Западная Вирджиния, США

Предисловие Бхикшу Тензина Гьяцо, Далай-ламы XIV

Благодаря великой доброте Будды, который преподавал Дхарму и основал Сангху, учения, указывающие путь к освобождению, были четко изложены – так, что живые существа могут им следовать. По мере того как буддизм распространялся сначала по полуострову Индостан, а затем и в других странах, появлялись различные буддийские традиции. В древности и даже в начале современной эпохи связь между представителями разных традиций была ограничена. Хотя кто-то, возможно, и слышал что-то о других течениях, возможности проверить точность имеющейся информации не было. Так сложились стереотипы, которые передавались из поколения в поколение.

В XXI веке благодаря развитию транспортных систем и связи мы, последователи Будды, можем знакомиться напрямую. Новые переводы дают нам возможность читать писания из разных канонических и комментариев великих мастеров каждой традиции. Поскольку доступные переводы до сих пор представляют собой лишь незначительную часть полного объема писаний, а общее собрание сутр и комментариев – это довольно обширный материал для чтения, мы представляем вам этот скромный труд в надежде, что он послужит мостом, который поможет нам начать знакомиться друг с другом.

У всех буддистов один учитель – Владыка Будда. Более тесные отношения друг с другом могли бы всем нам принести пользу. Мне очень посчастливилось встречаться со многими лидерами христианского, мусульманского, иудейского, индуистского, джайнского и сикхского миров, но при этом у меня было сравнительно мало возможностей пообщаться с великими учителями, йогинами и лидерами разных традиций буддизма. Большинство тибетских монахов, монахинь и мирян мало знают о других традициях; думаю, и последователи других традиций не слишком осведомлены о том, как буддизм практикует тибетская община. Представим, что наш Учитель – Будда – сегодня явился бы на нашу планету. Был бы доволен этим положением дел? Все мы, духовные дети Будды, говорим о своей любви к общему «родителю» – но почти не общаемся со своими братьями и сестрами.

К счастью, в последние годы эта ситуация стала меняться. Многие буддисты из Азии и стран Запада стали приезжать в Дхарамсалу, центр тибетского сообщества в изгнании. Некоторые тибетские монахи и монахини также посещают другие страны. Раньше мы практически не общались со своими братьями и сестрами из традиции тхеравады, однако и в этом многовековом разделении начинают появляться трещины. К примеру, меня посетили два проходивших обучение в индийском университете монаха из Мьянмы. Их интересовал тибетский буддизм; они хотели расширить свои познания о буддизме в целом, оставаясь при этом практикующими собственной традиции. Я восхищаюсь их мотивацией и советую всем буддистам стремиться к более глубокому пониманию того, насколько обширны учения Будды. Благодаря этому мы лишь еще больше станем ценить его исключительные качества как Учителя, обладающего мудростью, состраданием и искусными средствами и ведущего всех нас к пробуждению.

Главная цель этой книги – помочь нам больше узнать друг о друге. Все буддисты принимают прибежище в Трех Драгоценностях; наши учения основаны на четырех истинах арья-существ (дискомфорте *дуккхи*, его происхождении, прекращении и пути), трех высших тренировок (нравственном поведении, сосредоточении и мудрости) и четырех безмерных (любви, сострадании, радости и равенности). Все мы стремимся освободиться от сансары – цикла перерождений, который питают неведение и загрязненная карма. Изучение сходств и различий наших традиций поможет нам добиться большего единства.

Еще одна цель этой книги – устранить многовековые заблуждения в отношении друг друга. Некоторые практикующие тхеравады считают, что тибетские монахи не следуют винае (своду монашеских правил) и, практикуя тантру, занимаются сексом и пьют алкоголь. Меж

тем тибетские практикующие думают, что в тхераваде отсутствуют учения о любви и сострадании, и считают последователей этой традиции эгоистичными. Китайские буддисты часто полагают, что тибетцы занимаются магией, а тибетцы полагают, что китайские буддисты в основном практикуют медитацию опустошения ума. Причина всех этих ошибочных представлений – нехватка информации. Мы предлагаем вам эту книгу в надежде, что она поможет сделать шаг к избавлению от этих заблуждений.

Сейчас, в двадцать первом веке, Восток и Запад, Юг и Север сближаются. Мы, буддийские братья и сестры, также должны сближаться и развивать взаимопонимание. Это принесет каждому из нас пользу, поможет сохранить и распространить Дхарму и станет примером религиозной гармонии для всего мира.

13 июня 2014 года

Предисловие редактора русскоязычного издания Шраманеры Лобсанга Тенпа

Представленная вашему вниманию книга – результат длительного и плодотворного сотрудничества между Его Святейшеством Далай-ламой XIV и его ученицей, буддийской монахиней (бхикшуни) Тубтен Чодрон. Работа над текстом началась в 1993 году и велась на протяжении многих лет; с течением времени текст стал настолько объемным, что авторы разделили его на два отдельных проекта: обзорный труд, рассматривающий три основные буддийские традиции, – именно его вы держите в руках – и многотомную серию, посвященную практическому описанию этапов пути к пробуждению для жителей современного мира. Первая работа, получившая название «Буддизм: один учитель, много традиций», благодаря упорному труду досточтимой Чодрон и помощи учителей из разных буддийских традиций была опубликована в 2014 году; за этим быстро воспоследовали переводы на несколько языков, включая корейский, китайский, польский, французский, испанский, итальянский – и, наконец, русский.

В посвященной книге интервью журналу «Мандала» досточтимая Чодрон отмечает: «Замысел Его Святейшества состоял в том, чтобы рассеять свойственные некоторым ошибочные представления о чужих буддийских традициях; показать, что все учения восходят к самому Будде, и тем самым поспособствовать сближению буддийских линий». В то же время задача данного труда – не только показать общую основу существующих в мире буддийских традиций, но и продемонстрировать вдумчивому читателю отсутствие противоречий между философским осмыслением реальности и применением усвоенных идей в личной практике; именно поэтому часть книги посвящена обоснованию достижимости освобождения и пробуждения, а также описанию продвинутых уровней медитации сосредоточения и медитации прозрения. Все эти вещи, по мысли авторов, могут быть пережиты на личном опыте – даже в наше время; знакомство с представлениями разных традиций – не схоластическое упражнение, а способ укрепить личную практику и вдохновить друг друга на жизнь в духе ненасилия, сострадания и глубинной мудрости.

Сущность книги – рассмотрение так называемых «трех высших тренировок», которые выдающийся буддолог Роберт Турман называет «тремя видами образования»: нашим личным продвижением к этической самодисциплине (нравственности), пластичности внимания (сосредоточению) и особому уровню понимания реальности (мудрости). Таким образом, данная книга не только поспособствует знакомству с разными традициями, но и может послужить прекрасной опорой в личной практике – как нравственной самодисциплины, так и разных видов буддийской медитации. К примеру, практикующий, получивший от квалифицированного учителя объяснения по практике четырех безмерных (любящей доброты, сострадания, радости и равнодушия), может обратиться к главе 11 данной книги и найти все необходимые для соответствующих медитаций сжатые напоминания и объяснения. Верно и обратное: современные буддийские учителя все чаще используют данный труд в качестве коренного текста, опираясь на него при объяснении таких значимых и сложных тем, как шестнадцать аспектов четырех истин, этическая самодисциплина, четыре установления памятования (четыре основы внимательности) и природа будды. Сама бхикшуни Чодрон за прошедшее с 2014 года время прочла несколько циклов лекций, посвященных подробному разъяснению трудных для понимания тем данной книги. Знакомство с аудио- и видеозаписями подобных учений или получение устных объяснений помогут разобраться с возникающими вопросами и понять, как применить содержащиеся в книге идеи на практике. Мы также надеемся, что русскоязычное издание поспособствует получению достоверной информации о разных традициях буддизма в универ-

ситетской среде и послужит основой для групповых обсуждений в буддийских центрах, заинтересованных в последовательном изучении ключевых аспектов пути к пробуждению.

И Далай-лама, и бхикшуни Чодрон неоднократно посещали Россию и собственными глазами наблюдали за восстановлением систем буддийского образования в буддийских регионах России и ростом интереса к буддизму в новых для него географических пространствах. В связи с этим для нас особенно радостно представить русскоязычному читателю книгу, в которой авторы кратко и емко описывают все богатство философского и психологического наследия Будды и поощряют нас к активному диалогу между разными традициями. Подобный диалог, по словам досточтимой Чодрон¹, «позволит нам как буддийскому сообществу единогласно выступать против всего, что разрушает благополучие других».

Невозможно обойти и без технического примечания: часть использованных в книге буддийских терминов может показаться опытному читателю немного непривычной. Работая над переводом, мы постарались максимально точно сохранить особую терминологию, которую бхикшуни Чодрон и команда англоязычных редакторов разработали специально для данного труда и семи последующих книг Далай-ламы, призванных максимально точно выразить его личный подход к объяснению этапов духовного пути. В рамках этой терминологии вместо понятия «относительной и абсолютной истины» используется термин «условная и окончательная», вместо понятия «терпение» – термин «стойкость», и так далее. Многие из этих терминов будут знакомы читателям других книг бхикшуни Чодрон (к примеру, ее книги «Тренировка ума»); некоторые покажутся непривычными. Так или иначе, большинство терминов при первом упоминании сопровождаются исходным санскритским (и/или палийским) понятием, что помогает установить необходимые логические связи. При написании этих санскритских и палийских терминов мы отказались от латиницы и громоздких диакритических обозначений (которые многим русскоязычным читателям незнакомы) и использовали фонетический вариант, передающий общее звучание конкретного слова. Аналогичным образом, при написании китайских слов была использована система Палладия, а для японских терминов – система Поливанова. Читатель также заметит, что авторы снова и снова чередуют палийский и санскритский вариант написания многих распространенных понятий – к примеру, «камма» и «карма»; это чередование с течением времени позволяет привыкнуть к использованию обоих классических языков и научиться легко узнавать оба варианта.

Все неточности и ошибки, невольно проникшие в текст, целиком и полностью происходят из неведения редактора русскоязычного текста; мы заранее приносим читателю свои искренние извинения за любые недочеты и надеемся, что данный бесценный труд – во многом самая сложная и объемная из книг Далай-ламы – вдохновит вас на знакомство с наследием Будды и увлекательный процесс изменения собственного ума.

¹ Интервью Фонду «Сохраним Тибет», 7 мая 2017 года.

Вступление

К созданию книги, которая показывала бы общие и уникальные черты буддийских традиций, можно было подойти по-разному. Мы, буддисты, все склоняемся перед Буддой, совершаем подношения и исповедуемся в своих нравственных проступках. Мы медитируем, изучаем и читаем вслух сутры и слушаем учения. Во всех буддийских сообществах есть храмы, монастыри, места отшельничества и центры. Объяснение сходств и различий между этими внешними видами деятельности, безусловно, могло бы способствовать взаимопониманию.

Тем не менее эта книга сосредоточена на учениях – на общности представлений и уникальных философских положениях в традициях, которые мы называем «палийской» и «санскритской». Эти термины используются просто удобства ради; не следует считать, что эти две традиции однородны. Практики и учения обеих традиций восходят к самому Будде. Палийская традиция восходит к суттам и комментариям на пракритах, старосингальском и пали. Она опирается на палийский канон и в настоящее время главным образом распространена на Шри-Ланке, в Мьянме, Таиланде, Камбодже, Лаосе и в некоторых частях Вьетнама и Бангладеш. Санскритская традиция происходит от сутр и комментариев на пракритах, санскрите и языках Центральной Азии; она опирается на китайские и тибетские каноны. В настоящее время она главным образом практикуется в Тибете, Китае, Тайване, Корее, Японии, Монголии, Непале, Гималайском регионе, Вьетнаме и в некоторых регионах России. Обе традиции представлены в Малайзии, Сингапуре, Индонезии и Индии, а также странах Запада и Африки.

Хотя традиции пали и санскрита исходят от одного учителя – Будды, у них есть отличительные черты. Каждая внесла в развитие учения особый вклад и делает акцент на конкретных его аспектах. Кроме того, эти две традиции неоднородны. К примеру, буддизм Восточной Азии и тибетский буддизм на внешнем уровне проявляются совсем по-разному; но поскольку обе ветви исходят из одного и того же источника – сходного собрания санскритских текстов – и у них много общих представлений, обе они входят в так называемую «санскритскую традицию».

Темы этой книги в значительной степени описаны с наиболее распространенной в каждой традиции точки зрения. Эта точка зрения может отличаться от той, которую предлагают конкретные ветви традиции или конкретные учителя. В некоторых случаях нам пришлось выбрать один способ изложения из множества возможных. К примеру, в главе, посвященной бессамостности («не-я») из всех представлений санскритской традиции мы выбрали воззрение прасангики-мадхьямаки, описанное Цонкапой. В других случаях мы описывали конкретную тему – к примеру, тему бодхичитты – в соответствии с тибетскими представлениями, а уже затем указывали на отличительные особенности китайского подхода.

В обеих традициях существует огромный свод литературы, и принимать решения о том, что стоит включить в данную книгу, было непросто. Его Святейшество Далай-лама и я предпочли бы добавить или более подробно объяснить множество тем, но тогда книга стала бы слишком объемной. Мы приносим свои извинения за то, что не можем обсудить широкий спектр взглядов, интерпретаций и практик в рамках каждой традиции, и просим проявить терпение, если конкретные темы, которые вы считаете важными, отсутствуют или описаны кратко. Цитаты из писаний, которые мы предпочли бы включить, также пришлось опустить из-за установленного объема книги – так же как и титулы с эпитетами.

Многие читатели этой книги, несомненно, будут иметь большие познания в собственной буддийской традиции. При чтении объяснений (или даже переводов текстов), отличных от вашей традиции, у вас может возникнуть мысль: «Это неверно!» В такие моменты вспомните: другие традиции, возможно, используют иные слова, чтобы выразить тот же смысл, что и ваша. Вспомните также о пользе, вытекающей из знания многообразия учений Будды.

По замыслу Его Святейшества, эта книга должна способствовать развитию взаимопонимания между буддистами во всем мире. Мне очень повезло, что он доверил мне это чрезвычайно благодетельное начинание. Большую часть учений, посвященных санскритской традиции, даровал Его Святейшество. Я взяла их из его публичных учений, а также из наших частных бесед, которые проходили на протяжении многих лет. Эти учения были переведены геше Лхакдором, геше Дорджи Дамдулом и геше Тубеном Джинпой. Соответствующую часть рукописи проверили геше Дорджи Дамдул и геше Дадул Намгьял. Среди источников, посвященных китайскому буддизму – работы таких китайских мастеров, как Цзун-ми, Иныиунь, Ханьпань Дэцин, Шисянь, Цзицзян, Тайсюй и Оу-и Чжисюй, а также беседы с бхикшу Хоукуанем, бхикшу Хуэйфэном, бхикшу Дхармами-трой, бхикшу Цзяньхуем, доктором Линь Чэнько и доктором Ван Цзин-чуа-нем. Поскольку я была посвящена в бхикшуни на Тайване, у меня есть сердечная связь с китайской традицией. Чтение палийских сутт, трудов Буддагхоши, Дхаммапалы и учений современных авторов (таких как Леди Саядо, Ньянамоли Тхера, Ньянапоника Тхера, Соматхера, Бхиккху Бодхи и Бхиккху Аналайо), открыли мне глаза на красоту палийской традиции. Я изучила цикл из 123 посвященных «Мадджхима-никае» лекций Бхиккху Бодхи, и он с огромной щедростью разъяснил мне некоторые вопросы в личной переписке. Он также проверил те части этой книги, которые описывают палийскую традицию. Его Святейшество также просил меня посетить Таиланд, получить там учения и попрактиковать в местном монастыре, чему я посвятила две недели.

Пали и санскрит – языки лингвистически схожие, но не идентичные. Поскольку некоторые термины (к примеру, «медитативное сосредоточение») на русском языке звучат громоздко, иногда они приводятся на пали и санскрите – как, соответственно, «джхана» и «дхьяна». В некоторых главах палийские и санскритские представления о конкретных темах изложены в отдельных разделах; в других главах они представлены параллельно. Всякий раз, когда речь идет о палийской точке зрения, написание терминов приведено на пали; при обсуждении санскритской традиции использованы термины на санскрите. Когда в круглых скобках указаны два термина, первый из них приведен на пали, второй – на санскрите. Когда приведен только один термин, он либо одинаково звучит на обоих языках, либо соответствует той традиции, которая обсуждается в данном отрывке. Палийские и санскритские термины в скобках обычно приводятся только при первом упоминании слова. Когда палийские и санскритские термины используются без перевода, курсивом слово выделяется только в первый раз.

Термин «четыре благородные истины» был заменен более точным переводом – «четыре истины арьев», что часто сокращается просто до «четыре истины».

В тексте могут встретиться несколько русскоязычных терминов, которые будут отличаться от тех, что привычны последователям палийской традиции. Используя эти термины в первый раз, я постаралась привести и более привычный вариант. Также могут встретиться и незнакомые некоторым читателям варианты перевода санскритских понятий. Это неизбежно, и я прошу вас проявить терпимость.

Все ошибки, неувязки и любые неточности проистекают из моего собственного неведения – и здесь я также взываю к вашему терпению. Все это никоим образом не относится к словам Его Святейшества.

Благодарность

Я выражаю глубокую благодарность нашему Учителю Будде: он даровал нам эти драгоценные учения Дхармы, что наполняют нашу жизнь смыслом и ведут нас к истинной свободе от дуккхи. Я также выражаю почтение линиям преемственности реализованных буддийских мастеров всех традиций, благодаря которым Дхарма Будды процветает до сих пор.

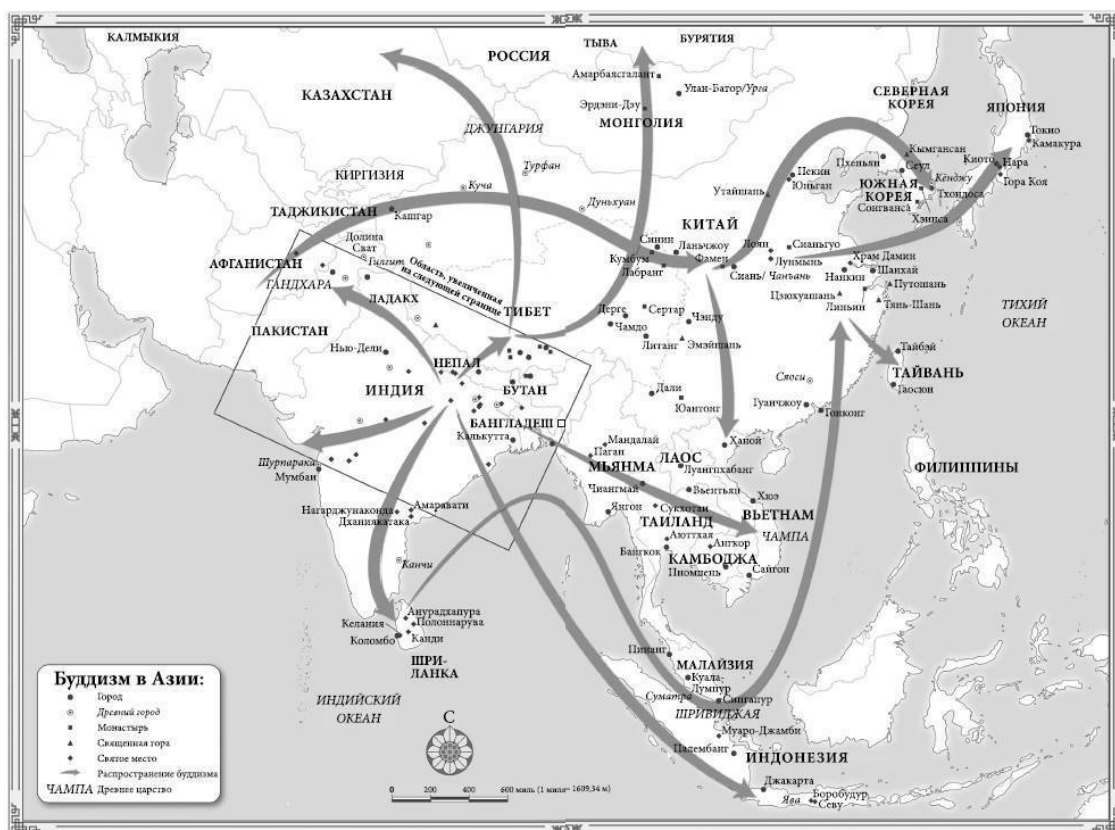
В дополнение ко всем тем, чьи имена упомянуты выше, я глубоко признательна за помощь Самдонгу Ринпоче, геше Сонаму Ринчену, доктору Александру Берзину, Трэиси Трэшер, сотрудникам секретариата Его Святейшества, общине аббатства Шравасты, а также Тиму Макнилу и Дэвиду Киттельстрому из Wisdom Publications. Все знания возникают взаимозависимо, так что доброта и мудрые советы этих и многих других *кальянамитр* сделали данный труд неизмеримо лучше.

Если не указано иное, местоимение «я» в основном тексте книги всегда относится к Его Святейшеству.

Бхикишуни Тубтен Чодрон

Аббатство Шравасты

13 июня 2014 года





Глава 1

Происхождение и распространение буддийского учения

Все люди думают по-разному. У всех разные потребности, интересы и склонности практически во всех сферах жизни, включая религию. Как искусный учитель, Будда даровал различные учения, которые соответствовали бы многообразию живых существ. Мы рассмотрим развитие двух основных буддийских традиций, в которых эти учения содержатся – палийской и санскритской². Сперва, однако, нужно рассмотреть историю жизни Будды Шакьямуни.

² То, как используются эти термины, объяснено во вступлении.

Жизнь Будды

Согласно обеим традициям, Сиддхартха Гаутама был принцем из клана Шакьев. Он родился и вырос в V–VI веках до нашей эры поблизости от современной границы между Индией и Непалом. Он был добрым ребенком, чрезвычайно одаренным в искусствах и науках своего времени. В детстве Сиддхартха обособленно жил во дворце, но, повзрослев, отважился выйти за дворцовые стены. В городе он увидел больного человека, старика и труп, что побудило его задуматься о том, что природа жизни – страдания. Встретив нищенствующего монаха, он задумался о возможности освобождения от сансары, и потому в возрасте двадцати девяти лет покинул дворец, снял царский наряд и принял образ жизни странствующего монаха, живущего подаянием.

Сиддхартха учился у великих мастеров своего времени и освоил их методы медитации, но выяснил, что они не приводят к освобождению. Шесть лет он провел в лесу, практикуя суровую аскезу, однако понял, что истязание тела не приводит к обузданию ума, и тогда принял срединный путь – стал ради духовной практики поддерживать здоровье тела, не предаваясь при этом ненужным удовольствиям.

Сидя под деревом бодхи там, где сейчас находится Бодхгая, Сиддхартха дал себе слово не вставать с места, пока не достигнет полного пробуждения. В полнолуние четвертого лунного месяца он завершил процесс очищения ума от всех завес, развил все благие качества и стал полностью пробужденным буддой (*саммасамбудда*, *самъяksamбудда*). Ему было тридцать пять лет, и последующие сорок пять лет своей жизни он учил всех желающих тому, что познал на собственном опыте.

Будда давал учения мужчинам и женщинам из всех социальных слоев, рас и возрастных групп. Многие из них оставляли жизнь домохозяев и становились монахами; так образовалась община сангхи. Последователи Будды достигали реализации и становились искусными учителями, а затем делились своими познаниями с другими, таким образом распространяя учения по всей древней Индии. В последующие века Дхарма Будды распространилась на юге – на Шри-Ланке; на западе – на территории нынешнего Афганистана; на северо-востоке – в Китае, Корее и Японии; на юго-востоке – в Азии и Индонезии; и на севере – в Центральной Азии, Тибете и Монголии. В последние годы множество центров по изучению Дхармы появилось в странах Европы, Северной и Южной Америки, в бывших советских республиках, в Австралии и в Африке.

Я чувствую глубинную связь с Буддой Гаутамой и испытываю глубокую благодарность за его учения и тот пример, который он всем нам подал. Он обрел невиданные прежде прозрения относительно того, как работает ум, и учил, что наше мировоззрение влияет на наш опыт; что переживания страдания и счастья не навязаны нам другими, а возникают вследствие неведения и омрачений нашего же ума. Освобождение и полное пробуждение – это также состояния ума, а не некая внешняя среда.

Буддийские каноны и распространение дхармы

Колесница и путь – это синонимы. Хотя иногда эти понятия используют для обозначения последовательного набора духовных практик, с технической точки зрения они описывают сознание мудрости, объединенное с неизмысленным отречением.

Будда повернул колесо Дхармы, описав практики трех колесниц: колесницы слушателей (*савакаяна, шравакаяна*); колесницы самостоятельно-реализованных (*паччекабуддаяна, пратъекабуддаяна*)\ и колесницы бодхисаттв (*бодхисаттая-на, бодхисаттваяна*). Согласно санскритской традиции, различия между тремя колесницами состоят в мотивации, направленной на достижение конкретной цели, в выборе основного объекта медитации и в количестве заслуг и времени, необходимых для достижения цели. Учения и практики всех трех колесниц представлены как в палийской, так и в санскритской традиции. В целом, те, кто практикует колесницу слушателей, в основном следуют палийской традиции, а те, кто практикует колесницу бодхисаттв, – санскритской. В наши дни в мире вряд ли найдется последователь колесницы самостоятельно-реализованных.

За несколько веков после ухода Будды его учения широко распространились в Индии. На Шри-Ланку из Индии их принесли сын и дочь царя Ашоки; случилось это в III веке до нашей эры. Ранние сутты передавались изустно *бханаками* – монахами и монахинями, чья работа заключалась в заучивании сутт. Согласно ланкийским источникам, эти сутты были записаны примерно в первом веке до нашей эры – так и оформилось то, что мы сейчас называем палийским каноном. На протяжении веков создавался свод комментариев к этим текстам; этот процесс начался в Индии, а позже свой вклад в него внесли сингальские монахи, писавшие на старосингальском. В V веке великий переводчик и комментатор Буддагхоша составил свод древних комментариев и перевел их на пали. Он также написал свой знаменитый труд «Висуддхимагга» и многочисленные комментарии. Другой монах из южной Индии, Дхаммапала, который жил на сто лет позже, также написал много комментариев на пали. Сегодня пали – это язык священных писаний, объединяющий всех буддистов тхеравады.

Санскритская традиция возникла в первом веке до нашей эры и постепенно распространилась по всей Индии. Индийские философские системы – вайбхашика, саутрантика, йогачара (также известная как читтаматра или виджнянавада) и мадхьямака – развивались по мере того, как ученые формировали разные мнения по вопросам, не разъясненным четко в сутрах. Хотя многие положения в палийской традиции в той или иной мере согласуются с одной из четырех перечисленных выше философских школ, полностью отождествлять ее ни с одной из них нельзя.

Со временем появилось несколько монастырских университетов – Наланда, Одантапури и Викрамашила – где вместе учились и практиковали буддисты, придерживающиеся разных традиций и философских школ. В древней Индии был широко распространен обычай философских диспутов: проигравшие должны были перейти в школу победителей. Буддийские мудрецы разрабатывали логические доводы и логические цепочки, которые позволили бы доказать справедливость буддийской доктрины и отклонить философскую критику со стороны не-буддистов. Знаменитые участники диспутов также были великими практикующими. Безусловно, не все буддийские практикующие были заинтересованы в таком подходе; многие предпочитали изучать сутры или медитировать в отшельничестве.

В настоящее время существуют три канона: палийский, китайский и тибетский; санскритский канон в Индии составлен не был. Каждый из канонов делится на три «корзины» (*питака*), или категории учений, которые соотносятся с тремя высшими тренировками. Корзина винаи отвечает главным образом за свод монашеских правил поведения, корзина сутр

придает особое значение медитативному сосредоточению, а корзина абхидхармы в основном посвящена мудрости.

Китайский канон был впервые опубликован в 983 году; позже было опубликовано несколько других вариантов. В настоящее время стандартным изданием считается «Тайсе синею дайцзоке», опубликованное в Токио в 1934 году. Оно состоит из четырех частей: (1) сутры, (2) виная, (3) шастры (трактаты) и (4) дополнительные тексты, исходно написанные на китайском языке. Китайский канон очень обширен; в нем много текстов, также входящих и в палийский, и в тибетский каноны. В частности, агама в китайском каноне соответствуют первым четырем никаям из канона палийского.

Тибетский канон был отредактирован и систематизирован Будоном Ринпоче в XIV веке. Первая версия тибетского канона была опубликована в Пекине в 1411 году. Последующие издания были опубликованы в тибетском Нартанге (в 1731–1742 годах), а затем в Дерге и Чоне. Тибетский канон состоит из Кангьюра, собрания слов Будды в 108 томах, и Тенгьюра, великих индийских комментариев в 225 томах. Большинство из этих текстов были переведены на тибетский непосредственно с индийских языков (в основном с санскрита), но некоторые – с китайского и языков Центральной Азии.

Палийская традиция

Буддизм распространился на Шри-Ланке, в Китае и Юго-Восточной Азии за много веков до того, как проник в Тибет. Вам, как нашим старшим братьям и сестрам, я выражаю свое почтение.

Современная тхеравада произошла от стхавиравады, одной из восемнадцати школ древней Индии. По всей видимости, название «тхеравад» не использовалось для обозначения какой-либо индийской школы – пока буддизм не пришел на Шри-Ланку. Сингальская историческая хроника «Дипавамса» использовала термин «тхеравада» в IV веке, описав им живущих на острове буддистов. В тхераваде существовало три подгруппы, у каждой из которых был монастырь с тем же названием: Абхаягири (Дхармаручи), Махавихара и Джетавана. У последователей тхеравады группы абхаягири были тесные связи с Индией, и потому они заимствовали много санскритских элементов. Приверженцы джетаваны делали то же самое, но в меньшей степени, а последователи махавихары сохраняли ортодоксальные учения тхеравады. В XII веке король Шри-Ланки упразднил традиции абхаягири и джетаваны и объединил их монахов с махавихарой, которая с тех пор стала главной школой.

Буддизм сильно пострадал после того, как ланкийская столица пала под натиском армии Чолов в 1017 году. Монашеские ордена бхиккху и бхиккхуни были уничтожены, однако позже король Шри-Ланки восстановил институт бхиккху, пригласив для передачи обетов монахов из Бирмы. Буддийская Дхамма снова расцвела на Шри-Ланке, и страна стала считаться мировым центром тхеравады. Когда учение тхеравады или линия монашеского посвящения в одной из стран сильно ослабевали, лидеры страны могли для передачи обетов пригласить монахов из другой тхеравадинской страны. Такой подход используется до сих пор.

В конце XVIII века тайский король Рама I стал избавлять буддизм от элементов брахмнизма и тантрических практик, хотя их следы можно увидеть и сегодня – во дворе многих буддийских храмов в Таиланде встречаются статуи четырехликого Брахмы. Король Рама IV (1851–1868 годы), который до восхождения на престол почти тридцать лет был монахом, собственными глазами видел упадок монашеской дисциплины и буддийского образования. Он начал процесс обширных реформ в сангхе: позаимствовал линию передачи обетов из Бирмы; основал дхаммаюттика-никаю; объединил другие школы в маханикаю; предписал обеим школам строже соблюдать монашеские заповеди и поставил обе под контроль общего органа духовной власти. Реформируя монашеское образование, он написал серию учебников, в которых использовал более рациональный подход к Дхамме и убрал элементы небуддийской народной культуры, которые с тайским буддизмом оказались связаны. Власть в Таиланде стала более централизованной, и правительство взяло на себя полномочия назначать наставников, которым разрешено было передавать монашеские обеты. Закон о Сангхе 1902 года учредил Высший совет сангхи (*Махатхера Самакхом*) во главе с *сангхараджем* таким образом все монахи оказались под властью короля. Брат короля Рамы V, принц Вачираян, написал новые учебники, которые стали основой для национальных экзаменов сангхи. Такие экзамены способствовали улучшению качества монашеских знаний, а также выделяли монахов, которые могли затем продвинуться в духовной иерархии.



Дхамекх-ступа, место, где Будда преподал свое первое учение. Сарнатх, Индия

Колониализм навредил буддизму на Шри-Ланке, но интерес нескольких выходцев с Запада – особенно теософов Елены Блаватской и Генри Олкотта – побудил таких буддистов-мирян, как Анагарика Дхаммапала, на более рациональное описание буддизма и общение с буддистами из других стран. В деле взаимодействия с колониализмом и создания независимой нации буддизм стал для ланкийцев объединяющей идеей.

В Бирме (ныне Мьянма) колониализм не так сильно навредил буддизму и даже побудил короля попросить монахов учить при дворе медитации випассаны. Вскоре медитации стали обучаться миряне из всех социальных классов. Монахи Леди Саядо (1846–1923 годы) и Мингон Саядо (1868–1955 годы) основали центры медитации для мирян, а Махаси Саядо (1904–1982 годы) передал свои учения учителям-мирянам. Этот стиль медитации теперь популярен в Мьянме.

Способы выбора сангхараджи различны. В Таиланде, как правило, он назначается королем; в других странах используется принцип монашеского старшинства или полудемократический процесс. Полномочия сангхарадж также различны: некоторые из них остаются лишь номинальными главами сангхи; другие, как, например, покойный Маха Гхосананда из Камбоджи, пользуются большим влиянием – благодаря своей практике, благотворительной деятельности и продвижению социальных изменений. Тайский сангхараджа – должность, которая существует с XVIII века; она встроена в национальную иерархию. Сангхараджа занимается важными для сангхи вопросами и обладает юридической властью над монахами. Он сотрудничает со светским правительством, а помогает ему Высший совет сангхи. В Камбодже должность сангхараджи была упразднена во время правления «красных кхмеров», а в 1981 году восстановлена.

Во многих странах национальные правительства проводили реформы, побочным эффектом которых было ослабление традиционной роли представителей сангхи как учителей и врачей – их вытесняли светские системы современного образования и медицины. В результате

монахам тхеравады, а также их собратям в странах, следующих санскритской традиции, пришлось в условиях модернизации переосмыслить свою роль в обществе.

Буддизм в Китае

Буддизм проник в Китай в первом веке нашей эры – сначала благодаря Шелковому пути, который пролегал сквозь страны Центральной Азии (где тогда процветал буддизм), а затем по морю из Индии и Шри-Ланки. Ко второму веку в Китае уже существовал один буддийский монастырь; велась работа по переводу текстов на китайский язык. В ранних переводах использовалась непоследовательная терминология, что вело к некоторому недопониманию буддийской мысли, но к пятому столетию терминология в большей степени устоялась. Кроме того, в начале пятого века было переведено большее число текстов винаи. На протяжении многих веков императоры спонсировали переводческие группы, и потому на китайский язык было переведено множество буддийских сутр, трактатов и комментариев из Индии и Центральной Азии.

Буддизм в Китае представлен разнообразными школами. Некоторые воззрения и практики разделяют все школы, но другие остаются уникальной частью школ конкретных. Некоторые школы выделяются на основе своей философской системы; другие на основе стиля практики, третьи – главных текстов. С исторической точки зрения в Китае возникли десять крупных школ.

1. Школа чань (яп. *дзен*) была в начале VI века принесена в Китай индийским мастером медитации Бодхидхармой. Он был двадцать восьмым индийским патриархом и первым китайским патриархом этой школы. В настоящее время существуют два направления школы чань: линьцзи (яп. *риндзай*) и цаодун (яп. *сото*). Линьцзи в первую очередь используют хуатоу (*коаны*) – ставящие в тупик утверждения, побуждающие практикующего выйти за пределы концептуального ума; в этой школе говорится о внезапном пробуждении. Цаодун уделяет больше внимания «простому сидению» и использует постепенный подход.

Ранние мастера чань опирались на «Ланкаватара-сутру» и на сутры праджняпарамиты, такие как «Важраччхедика-сутра». Позже они также заимствовали представление о татхагатагарбхе, или «сущности будды». В китайской школе чань популярна и «Шурангама-сутра». В настоящее время большинство корейских последователей чань и некоторые из числа китайских изучают мадхьямаку – философию срединного пути. Ключевую роль в распространении школы дзен в Японии XIII века сыграли Догэн Дзэндзи и Меан Эйсай.

2. Школа Чистой Земли (кит. *цзинту*, яп. *дзедо*) опирается на три сутры Чистой Земли – на малую и обширную «Сукхавативьюха-сутры» и на «Амитаюрдхьяна-сутру». В этой школе особый упор делается на повторении имени Будды Амитабхи и на том, чтобы возносить истовые молитвы о перерождении в его чистой земле, где есть все необходимые условия для практики Дхармы и достижения полного пробуждения. Чистую Землю можно также рассматривать как чистую природу нашего собственного ума. Китайские мастера, такие как Чжиин, Ханьиань Дэцин и Оу-и Чжисюй, писали комментарии к практике Чистой Земли, где рассматривали возможность достижения безмятежности и постижения природы реальности при помощи медитации на Амитабхе. После IX века практика Чистой Земли была включена во многие другие китайские школы, и сегодня во многих китайских монастырях практикуют как чань, так и учения Чистой Земли. В конце двенадцатого века Хонэн принес учения Чистой Земли в Японию.

3. Тяньтай (яп. *тэндай*) основана Хуэйсы (515–576 годы). Его ученик Чжиин (538–597 годы) описал последовательное продвижение в практике, которая начинается с простого и ведет к самым глубоким уровням. Высшие учения в этой школе основаны на «Садхарма-пундарика-сутре», «Махапаринирвана-сутре» и трактате Нагарджуны «Махапраджняпарамита-упадеша». Эта школа стремится к равновесию между учебой и практикой.

4. Школа хуаянь (яп. *кэгон*) основывается на «Аватамсака-сутре», переведенной на китайский язык около 420 года. Великими мастерами школы хуаянь были Душунь (557–640 годы) и Цзун-ми (781–841 годы). Эта школа делает упор на взаимозависимости всех людей и явлений и взаимопроникновении их миров. Человек влияет на мир, а мир влияет на человека. Философия хуаянь также придает особое значение деятельности, которую бодхисаттвы осуществляют в этом мире ради блага всех существ.

5. Школа саньлунь (яп. *санрон*), или мадхьямаки, была основана великим индийским переводчиком Кумарадживой (334–413 годы) и в первую очередь основывается на «Мула-мадхьямака-карике» и «Двадшаникая-шастре» Нагарджуны и «Шатака-шастре» Арьядевы. Иногда четвертым главным текстом школы саньлунь называют «Махапрадж-няпарамита-упадешу» Нагарджуны. Это направление опирается на сутры праджняпарамиты и в соответствии с «Акшаяматинирдеша-сутрой» утверждает, что именно они раскрывают истинный смысл учения Будды.

6. Школа йогачары (кит. *фасян*, яп. *хоссо*) основана на «Сандхинирмочана-сутре», на шастрах «Йогачарабхуми» и «Виджняптиматрасиддхи» и на других трактатах Майтреи, Асанги и Васубандху. Сюань-цзан (602–664 годы) перевел эти важные тексты и создал школу после своего возвращения из Индии.

7. Школа ваджраяны (кит. *чжэньянь*, яп. *сингон*) основана на сутрах «Махавайрочана», «Ваджрашешкара», «Адхьярдхашатика-праджняпарамита» и «Сусиддхикара», которые объясняют практику йога-тантры. Эта школа не была широко распространена в Китае, а в Японию ее привез Кукай (774–835 годы); там она существует до сих пор.

8. Школа винаи (кит. *люй*, яп. *риссю*) была основана Даосюанем (596–667 годы). В целом она основывается на вине Дхармагуптаки, переведенной на китайский язык в 412 году. На китайский язык также были переведены четыре других собрания винаи.

9. Школа сатьясиддхи (кит. *чэнши*, яп. *дзедзицу*) основана на «Сатьясиддхи-шастре». Этот текст написан в стиле Абхидхармы; среди прочего, в нем обсуждается представление о пустотности. Некоторые считают, что этот текст делает упор на колеснице шравак; другие утверждают, что он соединяет колесницу шравак с колесницей бодхисаттв. Эта школа до нашего времени не сохранилась.

10. Школа абхидхармы (кит. *цзюйшиэ*, яп. *куся*) основана на тексте Васубандху «Абхидхармакоша». В Китае она появилась благодаря Сюаньцзану. Хотя эта школа и была популярна во времена династии Тан (618–907 годы), в золотой век буддизма, сейчас она малочисленна.

Некоторые из этих десяти направлений китайского буддизма по-прежнему существуют как отдельные школы. Учения и практики течений, не сохранившихся до сегодняшнего дня, были включены в школы действующие. Хотя в настоящее время отдельной школы винаи не существует, практика винаи была интегрирована в другие направления китайского буддизма; сангха процветает на Тайване, в Корее и во Вьетнаме. Несмотря на то что таких отдельных школ, как абхидхарма, йогачара и мадхьямака, уже нет, их философию продолжают изучать и практиковать в школах, возникших в самом Китае, а также в Корее, Японии и Вьетнаме.

Общественные перемены начала XX века вызвали в Китае реформу и обновление буддизма. Вместе с падением династии Цин в 1917 году пришел конец и покровительству и

поддержке, которые сангхе оказывал императорский двор. Новое правительство и военные и учебные заведения захотели конфисковать имущество монастырей, чтобы использовать его в светских целях. Буддистам пришлось задуматься о том, какую роль буддийская Дхарма могла бы играть в новых условиях, во взаимодействии с наукой и зарубежными культурами.

На эти социальные изменения все ответили по-разному. Тайсью (1890–1947 годы) – пожалуй, самый известный китайский монах того времени – оживил изучение мадхьямаки и йогачары и создал для сангхи новые учебные институты, где применялись современные методы обучения. Он также позаимствовал лучшие аспекты светских познаний и призывал буддистов больше интересоваться жизнью общества. Путешествуя по Европе и Азии, Тайсью встречался с буддистами из других традиций и учредил филиалы Всемирного института изучения буддизма. Он побуждал китайцев учиться в Тибете, Японии и на Шри-Ланке, а также создал в Китае курсы, где изучали тибетские, японские и палийские писания. Тайсью также сформулировал принципы гуманистического буддизма, в котором практикующие стремятся очистить мир, прямо сейчас осуществляя деяния бодхисаттв, а также очищают свой ум посредством медитации.

Несколько молодых китайских монахов изучали буддизм в Тибете в 1920-х и 1930-х годах. Ученик Тайсюя Фацзун (1902–1980 годы) был монахом в монастыре Дрепунг, где изучил, а затем перевел на китайский язык несколько великих индийских трактатов и некоторые из произведений Цонкапы. Монах Нэнхай (1886–1967 годы) также учился в монастыре Дрепунг и, вернувшись в Китай, основал несколько следующих учению Цонкапы монастырей. Бисун (также известный как Син Сучжи, р. в 1916 году) тоже учился в монастыре Дрепунг, и в 1945 году стал первым китайским гешелхарампой.

Ученый Лучэн составил список работ из тибетского и китайского канона, которые требовали перевода (соответственно, на китайский и тибетский), чтобы расширить объем доступных китайским и тибетским практикующим и ученым буддийских материалов. В первой половине XX века китайские буддисты-миряне проявляли повышенный интерес к тибетскому буддизму, особенно к тантре, и потому пригласили в страну нескольких учителей из Тибета. Тибетские учителя и их китайские ученики в основном переводили тантрические тексты.

Ученик Тайсюя Иныиунь (1906–2005 годы) был эрудированным ученым, который изучал сутры и комментарии из палийского, китайского и тибетского канонов. Иныиунь много писал; самого его особенно привлекали объяснения Цонкапы. Благодаря тому, что он делал больший упор на мадхьямаку и сутры праджняпарамиты, многие китайские буддисты вновь заинтересовались этими учениями. Он разработал схему основных философских систем, представленных на сегодняшний день в китайском буддизме:

- 1) «Ложный и иллюзорный только-ум» (кит. *вэйши*) – воззрение йогачары.
- 2) «Истинный постоянный только-ум» (кит. *чжэнь жу*) – учение о татхагатагарбхе, которое популярно в Китае и оказывает сильное влияние на традиции практики.
- 3) «Пустотная природа, простое название» (кит. *бань жо*) – воззрение мадхьямаки, основанное на сутрах праджняпарамиты.

Инышань также поощрял развитие «гуманистического буддизма».

Буддизм в Тибете

Тибетский буддизм корнями восходит к индийским университетам, таким как Наланда. С первых веков нашей эры и до начала XIII века Наланда и другие монастырские университеты состояли из множества всесторонне образованных ученых и практикующих, которые делали упор на разных сутрах и придерживались различных буддийских философских систем.

Буддизм впервые пришел в Тибет в VII веке благодаря двум женам тибетского монарха Сонгцэна Гампо (605 или 617–649 годы). Одна была принцессой из Непала, другая – принцессой из Китая; обе привезли в Тибет буддийские статуи. Вскоре были привезены и буддийские тексты (на санскрите и китайском). С конца VIII века тибетцы стали отдавать предпочтение текстам, пришедшим непосредственно из Индии; именно они и составили основную часть буддийской литературы, переведенной на тибетский язык.

Расцвет буддизма в Тибете произошел во время правления короля Трисонга Децена (756–800 годы), который пригласил из Наланды монаха, философа-мадхьямика и мастера логики Шантаракшиту и индийского тантрического йогина Падмасамбхаву. Шантаракшита посвятил в монахи несколько тибетцев, таким образом создав в Тибете сангху, а Падмасамбхава передал тибетцам тантрические посвящения и учения.

Шантаракшита также посоветовал царю организовать перевод буддийских текстов на тибетский язык. В начале IX века было выполнено множество переводов, а комиссия тибетских и индийских ученых стандартизировала многие термины и составила санскритско-тибетский глоссарий. Тем не менее во время правления царя Лангдармы (838–842 годы) буддизм стал подвергаться гонениям; монастыри закрывались. Поскольку тексты Дхармы больше не были доступны, практика людей стала фрагментарной – они больше не знали, как правильно практиковать все различные учения в качестве единого целого.

В решающий момент в Тибет был приглашен Атиша (982–1054 годы), ученый и практикующий из традиции Наланды. Он даровал в Тибете множество учений. Для того чтобы устранить ошибочные представления, Атиша написал «Бодхипатхапрадипу», где объяснил, что учения сутр и тантр можно практиковать систематически и так, чтобы они друг другу не противоречили. В результате люди пришли к пониманию того, что монашеская дисциплина винаи, идеал бодхисаттвы в сутраяне и преобразующие практики ваджраяны можно практиковать так, чтобы они друг друга дополняли. Вновь были построены монастыри; в Тибете снова начался расцвет Дхармы.

Буддийские учения, существовавшие в Тибете до прихода Атиши, стали известны как ньингма, или школа старых переводов. Новые линии передачи учения, возникшие в Тибете в начале XI века, стали называться школами новых переводов (сарма); постепенно сформировались традиции кадам, кагью и сакья. Линия кадам в итоге стала известна как традиция гелуг. Все четыре тибетских буддийских традиции, что существуют сегодня, – ньингма, кагью, сакья и гелуг – делают упор на колесницу бодхисаттв, следуя как сутрам, так и тантрам, и придерживаются воззрения мадхьямаки. Следуя примеру Шантаракшиты, многие тибетские монахи (ни) в дополнение к медитации занимаются тщательным изучением Дхармы и упражняются в ведении дебатов.

К сожалению, все еще сохраняются возникшие в прошлом неправильные названия, такие как «ламаизм», «живой будда» и «король-бог». Европейцы, которые познакомились с тибетским буддизмом в XIX веке, называли эту традицию ламаизмом. Первыми этот термин ввели в обращение китайцы – возможно, потому, что видели в Тибете много монахов и ошибочно решили, что все эти монахи – ламы (то есть учителя). Может быть, они также видели то уважение, с которым ученики обращались к своим учителям, – и ошибочно предположили, что

ученики учителям поклоняются. В любом случае, называть тибетский буддизм ламаизмом не следует.

Ламы и тулку (признанные воплощения духовных мастеров) пользуются в тибетском обществе уважением; однако в некоторых случаях эти титулы просто описывают некое социальное положение. Использование слов «тулку», «ринпоче» или «лама» применительно к некоторым людям привело к коррупции. Меня огорчает то, что люди приписывают этим титулам такое большое значение. Главное в буддизме – не социальный статус; гораздо важнее проверить компетентность человека и его качества – и лишь тогда называть его своим духовным наставником. Учителя должны усердно практиковать и быть достойными уважения независимо от того, есть ли у них какие-либо титулы.

Некоторые люди ошибочно решили: если тулку признаны воплощениями великих буддийских мастеров прошлого, они, должно быть, будды; потому их и стали называть «живыми буддами» (кит. *хоффо*). Однако далеко не все тулку – это бодхисаттвы, а тем более будды.

Эпитет «король-бог», скорее всего, впервые был использован в каком-то западном издании; так было описано положение Далай-ламы. Поскольку тибетцы считают Далай-ламу воплощением Авалокитешвары – бодхисаттвы сострадания, журналисты решили, что он подобен «богу»; а так как Далай-лама – политический лидер Тибета, его стали считать «королем». Тем не менее поскольку в настоящее время должность Далай-ламы занимаю я, я все время напоминаю людям, что я простой буддийский монах – и не более. Далай-лама – не бог; а поскольку Центральная Тибетская администрация сейчас расположена в Дхарамсале в Индии, и возглавляет ее премьер-министр, Далай-лама также и не король.

Некоторые также ошибочно сравнивают положение Далай-ламы с тем, которое занимает Папа Римский. Четыре основные тибетские традиции и их ответвления существуют более или менее независимо. Настоятели, ринпоче и другие уважаемые учителя иногда встречаются для обсуждения вопросов, представляющих взаимный интерес – при содействии департамента религии и культуры Центральной Тибетской администрации. Далай-лама их решения не контролирует. Кроме того, Далай-лама не возглавляет ни одну из четырех традиций. Во главе школы гелуг стоит Ганден Трипа, и это сменяемая позиция; в других школах существуют свои собственные методы выбора лидеров.

Наши сходства и различия

Иногда люди ошибочно считают, что тибетский буддизм, особенно ваджраяна, стоит особняком от всего остального буддизма. Когда я много лет назад посещал Таиланд, некоторые поначалу сочли, что у тибетцев совсем другая религия; но когда мы стали вместе обсуждать винаю, сутры, абхидхарму и такие темы, как тридцать семь факторов пробуждения, четыре сосредоточения, четыре нематериальных поглощения, четыре истины арьев и благородный восьмеричный путь, то увидели, что у тхеравады и тибетского буддизма много общих практик и учений.

С китайцами, корейцами и многими вьетнамскими буддистами тибетцев объединяют монашеская традиция, нравственные обеты бодхисаттв, санскритские писания и практики Амитабхи, Авалокитешвары, Манжушри, Самантаб-хадры и Будды Медицины. Тибетские и японские буддисты при встрече обсуждают обеты бодхисаттвы и такие сутры, как «Саддхармапундарика-сутра». С японской школой сингон нас объединяют тантрические практики мандалы Ваджрадхату и Вайрочаны-абхисамбодхи.



Лежащий Будда. Таиланд

Хотя в текстах, входящих в каждый канон, есть различия, в представленном в них материале существует и значительное число совпадений. В последующих главах мы рассмотрим некоторые из этих пунктов более подробно, а здесь я приведу лишь некоторые примеры.

Будда подробно разъяснил недостатки гнева и противоядия от него в палийских суттах (к примеру, SN11:4–5); им вторят учения о преодолении гнева в «Бодхичарьяватаре» Шантидевы. В одной сутте (SN4:13) приводится история о том, как Будда порезал ногу каменным осколком и ощутил сильную боль – но не стал по этому поводу сокрушаться. На подстрекательство Мары Будда ответил: «Я ложусь с сердцем, полным сострадания ко всем существам». Такое сострадание возникает во время практики «принятия и даяния» (тиб. *тонглен*), преподанной в санскритской традиции. В этом методе практикующий представляет, что принимает на себя страдания других и отдает другим собственное счастье.

Кроме того, альтруистическое намерение бодхичитты, столь важное в санскритской традиции, – это продолжение четырех *брахмавихар*, или четырех безмерных, преподанных в

каноне палийском. Общими для палийской и санскритской традиций являются многие совершенства (*парамы, парамита*). Качества любого будды, такие как десять сил, четыре бесстрашия и восемнадцать особых качеств пробужденного, описаны в текстах обеих традиций. И там, и там говорится о непостоянстве, неудовлетворительной природе, бессамостности и пустотности. Санскритская традиция считает, что содержит в себе учения палийской и дополнительно разъясняет определенные ключевые моменты – к примеру, истинное прекращение в соответствии с сутрами праджняпарамиты и истинный путь в соответствии с сутрами татхагатагарбхи и некоторыми тантрами.

Термины «тайский буддизм», «буддизм Шри-Ланки», «китайский буддизм», «тибетский буддизм», «корейский буддизм» и т. д. – просто общепринятое обозначение. В любом случае буддизм в каждой из этих стран неоднороден и содержит много буддийских практик из разных течений и философских систем. В каждом течении есть свои подгруппы, состоящие из монастырей или учителей с различными взглядами. Некоторые из этих подгрупп делают упор на учебе, другие на медитации. Одни делают упор на практике безмятежности (*саматха, шаматха*), другие на практике прозрения (*vipassana, випашьяна*); третьи практикуют их вместе.

Хотя в одной стране может присутствовать много традиций, и одна традиция может быть распространена во множестве стран. Тхераваду практикуют на Шри-Ланке, в Таиланде, Мьянме, Лаосе и Камбодже; также она встречается во Вьетнаме. В странах тхеравады некоторые следуют учениям раннего буддизма (собственно суттам), не очень полагаясь при этом на комментарии, – а другие следуют объяснениям, приведенным в традиционных комментариях. Даже монашеские одежды в одной стране или в одной традиции могут различаться.

Аналогичным образом, чань практикуют в Китае, Тайване, Корее, Японии и Вьетнаме. Хотя последователи этой школы во всех этих странах опираются на одни и те же сутры, их учения и стиль медитации между собой различаются.

В западных странах представлен буддизм множества разных традиций и стран. Некоторые группы состоят в основном из иммигрантов из Азии; их храмы оказываются одновременно религиозными и общественными центрами, где люди могут поговорить на своем родном языке, поесть знакомой пищи и научить детей родной культуре. Другие группы на Западе состоят в основном из новообращенных западных последователей. Некоторые центры посещает смешанная аудитория.

Мы – последователи Будды, а потому давайте помнить об этом многообразии и не думать, что все, что мы о другой традиции слышим или узнаем, применимо ко всем ее представителям. Аналогичным образом, не все, что слышим о практике буддизма в той или иной стране, относится ко всем ее традициям или храмам.

Действительно, мы огромная и разнообразная буддийская семья, и следуем мы учениям одного мудрого и сострадательного учителя – Будды Шакьямуни. Я считаю, что разнообразие – одна из наших самых сильных сторон. Именно оно позволило буддизму распространиться по всему миру и принести пользу миллиардам людей на этой планете.

Глава 2

Прибежище в Трех Драгоценностях

Все буддийские традиции согласны: чтобы стать буддистом, необходимо принять прибежище в Трех Драгоценностях. Хотя люди могут прийти к этому по разным причинам, устойчивое принятие прибежища возникает благодаря знанию и пониманию учений на основе рассуждений и непосредственного опыта, которые укрепляют нашу уверенность в истинности учений Будды.

Будда в первую очередь направляет нас за счет того, что описывает путь к освобождению и пробуждению. В «Самадхираджа-сутре» сказано:

Будды не смывают скверн водой,
Не устраняют дуккху существ руками,
Не переносят на других своих познаний;
Они ведут к освобождению посредством учений об истинной
природе реальности.

Мы должны следовать этому пути и самостоятельно его практиковать – никто другой за нас это сделать не в силах. Сам Будда призывал нас понять его учение, а не слепо ему следовать. Это особенно важно в XXI веке, когда грамотность и образование широко распространены, а люди уже не довольствуются слепой верой. Теперь людям стали доступны тексты множества религий, и если молодое поколение сочтет объяснения буддистов старшего поколения поверхностными, неадекватными или суеверными, убедить его не удастся. Для того чтобы принести пользу будущим поколениям, мы должны прилежно учиться и правильно практиковать Дхарму, а затем учить ей других, на примере собственной жизни демонстрируя пользу от практики учений Будды.

Для правильного принятия прибежища у нас должно быть четкое представление о том, что такое Три Драгоценности. Для этого, в свою очередь, важно понимать четыре истины арьев. На основе принятия прибежища мы продолжим учиться, размышлять и медитировать над учениями Будды, благодаря чему наше прибежище окрепнет. Это вдохновит нас еще больше учиться и практиковать. Так мы и движемся по пути. Принятие прибежища и понимание учений друг друга дополняют.

Существование Трех Драгоценностей

В палийских и санскритских сутрах Будда утверждает: тот, кто видит взаимозависимую природу явлений, видит и Дхарму; тот, кто видит Дхарму, видит Татхагату. Нагарджуна поясняет: основа для проверки существования Трех Драгоценностей – понимание взаимозависимой природы явлений.

При подробном рассмотрении мы выясняем, что личности и явления – это нечто зависимое. У взаимозависимости есть три аспекта:

1) Обусловленные вещи зависят от своих причин и условий – росток возникает из семени, а наш опыт зависит от наших прошлых действий, или кармы.

2) Все явления – как непостоянные, так и постоянные – зависят от своих составных частей³. Наше тело состоит из таких частей, как руки, ноги и внутренние органы, а те, в свою очередь, состоят из других частей. Наш ум состоит из последовательности краткосрочных умственных мгновений, которые образуют «поток» ума.

3) На самом тонком уровне все явления зависят от ума, который их воображает и обозначает. На основе двух рук, двух ног, туловища, головы и так далее ум воображает и обозначает тело. На основе собрания тела и ума мы обозначаем личность.

Неведение – корень сансары – цепляется за личности и явления как за обладающие «самостью» – независимой, неотъемлемой сущностью, не связанной ни с чем иным (например, с причинами и условиями, частями и представляющим/обозначающим личности и явления умом). Поскольку все личности и явления существуют в зависимости от других факторов, они пусты от независимого, или неотъемлемого, существования. Таким образом, неведение – это ошибочное состояние ума: оно лишено достоверной опоры. С другой стороны, мудрость – это надежное состояние ума, ибо оно воспринимает реальность; оно понимает, что все личности и явления пусты от независимого существования, потому что в существовании своем зависят от других факторов. Свойственное мудрости восприятие реальности может преодолеть неведение; если мы снова и снова медитируем, мудрость может полностью искоренить неведение в потоке нашего ума, благодаря чему становится возможным освобождение.

Таким образом, знание взаимозависимого возникновения помогает нам понять четыре истины, которые составляют основу учений Будды. Неведение, которое неверно воспринимает реальность, порождает омрачения – а те создают карму и приводят к дуккхе. Такова истина дуккхи и истина ее происхождения – первые две истины арьев. Знание взаимозависимого возникновения также позволяет нам понять пустотность и бессамость: личности и другие явления пустотны от независимого существования в силу своей зависимой природы. Пустотность и зависимое возникновение можно познать посредством логических рассуждений и пережить напрямую. Мудрость, постигающая пустотность, – это четвертая истина: истинный путь, который искореняет неведение, ошибочные воззрения и омрачения, в основе которых лежит ошибочное понимание реальности. Таким образом, мы можем достичь состояния, в котором неведение и все страдания устранены. Такое состояние называется нирваной, или истинным прекращением. Это третья истина.

Именно так и существуют четыре истины арий. Последние две из четырех истин – истинные прекращения и истинные пути – это Драгоценность Дхармы. Те, кто реализовал в потоке своего ума хотя бы некоторые из этих путей и прекращений, – Драгоценность Сангхи. Достигая состояния, в котором все омрачения и завесы устранены, а все пути и качества доведены

³ Постоянные явления – это такие явления, как свободное от препятствий пространство, пустотность и прекращение: они свободны от ежесекундного распада под влиянием причин и условий.

до совершенства, они становятся Драгоценностью Будды. Таким образом, мы можем оттолкнуться от того, что все явления пусты от независимого существования (но возникают в зависимости от других факторов), и так доказать существование Трех Драгоценностей. Поэтому Будда и утверждал: те, кто видят взаимозависимость, видят Дхарму, а те, кто видят Дхарму, видят Татхагату.

Такое понимание укрепляет нашу веру в Три Драгоценности, ведь мы видим возможность умственного развития, которое привело бы к реализации Трех драгоценностей. Таким образом, понимание четырех истин дает нам уверенность в том, что мы не просто можем доверять Трем Драгоценностям и воспринимать их как духовную путеводную звезду, что ведет нас к полному пробуждению, – мы сами можем стать Тремя Драгоценностями.

Историческая последовательность возникновения Трех Драгоценностей не совпадает с тем, в каком порядке их реализуют конкретные практикующие. С исторической точки зрения сначала появился Будда; затем он даровал учения Дхармы, а люди, практикуя их, достигли реализаций. Наделенные реализациями ученики стали арьями – Сангхой.

В то же время конкретный практикующий сперва реализует Драгоценность Дхармы, продвигаясь по истинному пути и достигая подлинного прекращения. Так он становится Драгоценностью Сангхи. Продолжая усиливать Драгоценность Дхармы в своем уме вплоть до достижения полного пробуждения, он становится Драгоценностью Будды.

Качества Татхагаты

Изучение качеств Трех Драгоценностей и особенно качеств Будды укрепляет нашу уверенность в том, что они способны увести нас от опасностей сансары. Обе традиции – и палийская, и санскритская, – восхваляют качества Татхагаты, описывая четыре типа бесстрашия, десять сил и восемнадцать уникальных качеств.

Чандракирти цитирует отрывок из «Мадхьямакаватары» (6.210cd), который также содержится в палийском каноне (MN12:22–26). В этом отрывке описываются четыре вида *уверенности в себе* (или *бесстрашия*) Татхагаты, позволяющие ему «издавать львиный рык в собраниях». Будда не видит оснований для того, чтобы какой-либо отшельник, брахман, бог или кто-либо иной мог бы упрекнуть его в том, что он:

- 1) претендует на полное пробуждение, хотя на самом деле не полностью пробужден относительно определенных вещей;
- 2) утверждает, что уничтожил загрязняющие факторы (*асава*, *ашрава*), которые при этом не уничтожил;
- 3) называет препятствием то, что препятствием не является;
- 4) учит Дхарме, которая не приводит практикующего к полному уничтожению страданий.

Эти четыре бесстрашия позволяют Татхагате учить Дхарме с полной уверенностью в себе и без какого-либо самокопания, ведь он полностью пробудился во всех аспектах, уничтожил все загрязняющие факторы, правильно определяет препятствия на пути и дает учения, что ведут практикующих к нирване.

Десять сил – это исключительные виды знания, которыми обладает только Татхагата. Они позволяют ему совершать особые деяния Будды, утверждать в мире учение, искусно обучать живых существ и вести их к пробуждению. Эти десять сил описаны как в палийских (MN12), так и в санскритских сутрах («Дашабхумика-сутра»). Это возвышенные виды мудрости, очищенные от всех завес и ведающие бесконечные объекты познания. Если не указано иное, с приведенными ниже объяснениями согласны обе традиции.

1) Благодаря непосредственному, безошибочному восприятию Татхагата ведает *возможное и невозможное*, связь между действиями и их плодами, а также последствия действий, совершаемых арьями и обычными существами.

2) Только Татхагата полностью и точно ведает *хитросплетения прошлой, настоящей и будущей кармы и ее плодов*, включая тонкие причины, приводящие к конкретным переживаниям в безначальных жизнях каждого живого существа.

3) Татхагата ведает в *се уделы рождения обычных существ* – царства сансары – и пути, ведущие к перерождению в них. Он также знает удел арьев трех колесниц – нирвану – и путь, что к нему ведет.

4) Татхагата полностью понимает *мир и различные элементы, из которых он состоит (дхату)*, – восемнадцать составляющих (*дхату*), шесть элементов, внешние и внутренние источники (*аятана*), двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения (*нидана*), двадцать две способности (*индрия*)⁴ и т. д. – и обладает мудростью, которая видит все эти вещи как непостоянные, обусловленные и зависимые процессы.

⁴ Это шесть познающих способностей (пять чувственных и одна умственная); два репродуктивных органа (мужской и женский); жизненная сила; пять способностей, позволяющих переживать следствия созидательных и разрушительных действий (умственное счастье и несчастье, физическое удовольствие и дискомфорт, а также нейтральные чувства); пять способностей, позволяющих расстаться с мирским (вера, усилие, памятование, сосредоточение и мудрость на пути видения); и три незагрязненные силы (видение, сосредоточение и не-учение-более). Первые четырнадцать – причины циклического существования, последние восемь – причины освобождения и полного пробуждения.

5) Татхагата ведает *различные склонности существ (адхимути, адхимокша)* – их духовные цели и колесницы, к которым их влечет.

Благодаря этому он может учить существ Дхарме в соответствии с их индивидуальными способностями, уровнем сил и устремлениями.

6) Татхагата ведает *силу способностей (индрия) каждого существа*: веры (*саддха, ираддха*), усердия (*вирия, вирья*), памятования (*сати, смрити*), сосредоточения (*самадхи*) и мудрости (*паннья, праджня*), и в соответствии с этим обучает каждое существо.

7) Поскольку Будда достиг совершенства в джанах, восьми медитативных освобождениях (*вимоккха, вимокша*)⁵ и девяти медитативных поглощениях (*саманпatti*), он также знает связанные с ними загрязнения, методы очищения и способы выхода (пали: санкилеса, водана, вуттхана). *Загрязнения* – это препятствия, не дающие практикующему войти в состояние медитативного поглощения или, если практикующий уже в него вошел, ведущие к его угасанию. *Методы очищения* – это методы, позволяющие устранить препятствие. *Способы выхода* – это способы, позволяющие выйти из состояния медитативного поглощения, когда ты в него вошел. Будда способен направить других к достижению этих медитативных состояний так, чтобы они не привязывались к блаженству сосредоточения, и побудить их продолжать практиковать путь, ведущий к нирване.



Дайбуцу. Камакура. Япония

8) Татхагата во всех подробностях помнит все свои прошлые жизни, их аспекты и конкретные особенности. Эта и следующая сила – последние два из пяти видов сверхпознания (*абхинья, абхиджня*). Таким образом, он знает, какие отношения связывали его с каждым

⁵ См. главу 5.

живым существом прежде и какой вид отношений принес бы наибольшую пользу сейчас и в будущем.

9) Своим божественным оком Татхагата видит, что существа рождаются и умирают в соответствии со своей кармой. Зная это, он совершает самые благотворные деяния, позволяющие каждого направить на путь пробуждения.

10) Обладая постижением на уровне прямого ведения, Татхагата здесь и сейчас *входит в незагрязненное освобождение ума (четовимутти, читтавимукти) и освобождение посредством мудрости (панньявимутти, праджнявимукти)*⁶ и *пребывает в них; он ведает, что все загрязнения были искоренены*. Он также знает уровень реализации и достижения каждого существа из трех колесниц. Последние три силы – это три высших знания (тевидджа, тривидья), которые Будда обрел во время медитации в ночь перед пробуждением.

Как палийская (в более поздних комментариях), так и санскритская традиции (в сутрах праджняпарамиты) описывают *восемнадцать качеств будды, которыми не обладают другие архаты (аттхара-савеника-будда-дхамма, ашта-даша-веника-будда-дхарма)*.

Шесть уникальных видов поведения

1. Благодаря памятованию и совестливости ни один будда не совершает ошибочных физических действий – идет ли он, стоит, сидит или лежит. Его поступки согласуются со словами, а речь соответствует тому, что в каждый конкретный момент нужно понять каждому слушающему эту речь живому существу.

2. Будда всегда говорит уместно, правдиво и с добротой; он свободен от ошибочной речи и пустой болтовни. Будда не спорит с миром и не жалуется на то, что делают другие.

3. Будда свободен от любой забывчивости, мешающей джханам и совершенной мудрости или не позволяющей видеть всех живых существ и надлежащим образом их учить.

4. Ум будды всегда пребывает в медитативном сосредоточении на пустотности; в то же время он учит живых существ Дхарме.

5. Будда не воспринимает каких-либо противоречивых видимостей «я» и неотъемлемого существования и посему видит, что все явления объединяет единый вкус пустотности. Он также не относится к живым существам предубежденно.

6. Будда пребывает в совершенной равностности и ведает отдельные свойства каждого явления.

Шесть уникальных реализаций

1. Благодаря всеобъемлющей любви и состраданию в будде никогда не угасают стремление и намерение приносить пользу всем живым существам и усиливать их добродетельные качества.

2. Направляя других к пробуждению, будда никогда не лишается радостного усердия. Он не бывает изможден на уровне тела, речи и ума и постоянно заботится о благополучии живых существ, не испытывая усталости, лени или уныния.

⁶ «Освобождением ума» называется сосредоточение, потому что оно свободно от чувственной привязанности и злобы; «освобождением мудростью» называется мудрость, потому что она свободна от неведения. В целом, освобождение ума – плод безмятежности, а освобождение мудростью – плод прозрения. Когда они свободны от загрязнений и объединены, они выступают в качестве следствия устранения загрязняющих факторов на надмирском пути араханта.

3. Будда без усилий сохраняет постоянное и непрерывное памятование. Он также помнит о ситуациях, с которыми в прошлом, настоящем и будущем сталкивается каждое живое существо, и знает методы, которые позволяют укрощать этих существ и помогать им.

4. Будда всегда пребывает в состоянии самадхи, свободен от всех завес и сосредоточен на окончательной реальности.

5. Мудрость будды неистощима и никогда не ослабевает. Он в совершенстве знает 84 000 учений Дхармы и положения всех трех колесниц, а также то, как и когда их следует даровать живым существам.

6. Будда не может утратить состояние полного пробуждения, свободного от всех завес. Он знает, что ум по природе своей светоносен, свободен от каких-либо двойственных видимостей и не цепляется за двойственность.

Три уникальные пробуждающие активности

1. Физические действия Будды пронизаны возвышенной мудростью и всегда направлены на благо других. Он проявляет множество тел, которые возникают там, где карма живых существ позволяет вести их на путь к пробуждению. Все действия будды позитивно влияют на живых существ, умирняя их умы.

2. Зная предрасположенности и склонности каждого живого существа, будда учит Дхарме подходящим каждому конкретно способом. Его речь течет плавно; она точна, и ее приятно слушать. Эта речь не обманывает и не вводит других в заблуждение; она ясна, сведуща и добра.

3. Исполненный неизбывных любви и сострадания, ум будды охватывает всех существ с намерением делать только то, что приносит наибольшую пользу. Он без усилий непрерывно познает все явления.

Три уникальных вида возвышенной мудрости

Возвышенная мудрость будды без завес и ошибок ведает все, что происходит во всех трех временах – в прошлом, настоящем и будущем. Его знание будущего не подразумевает, что все предопределено. Вместо того Будда знает: если живое существо совершит конкретное действие, последует один результат; если будет совершено другое действие, отличаться будет и плод. Он ведает все поля будд и царства живых существ, а также всех находящихся там существ и их деяния.

Чтение подобных отрывков из сутр дает нам представление об исключительных качествах будды. Размышление над ними вызывает радость и расширяет горизонты познания. Эти отрывки также дают нам представление о тех качествах, которые мы сами обретем, если будем практиковать Дхарму в соответствии с указаниями Будды.

Описания четырех видов бесстрашия и десяти сил в палийской и санскритской традициях различаются не слишком сильно, но санскритская традиция делает особый упор на том, как эти способности приносят пользу живым существам.

Три Драгоценности в палийской традиции

Все буддисты принимают прибежище в Трех Драгоценностях, а не в какой-то конкретной школе, линии преемственности или отдельном учителе. Наше основное прибежище – это Три Драгоценности. Их описание в двух традициях во много схоже, но есть и определенные различия. Сначала мы рассмотрим палийскую традицию.

Драгоценность Будды – это исторический Будда, который жил приблизительно 2600 лет назад и повернул колесо Дхаммы на благо живых существ. Говоря о самом себе, Будда часто использовал термин Татхагата, «так ушедший», потому что он ушел к ниббане, необусловленному состоянию, доведя до совершенства безмятежность и прозрение, пути и плоды. «Татхагата» также означает «так пришедший»: Будда пришел к нирване таким же образом, как и все предыдущие будды – совершенствуя тридцать семь факторов пробуждения и реализуя десять совершенств; отдавая другим свое тело и имущество и совершая деяния ради блага всего мира.

Татхагата полностью пробудился, познав природу этого мира, его происхождение, его прекращение и путь, ведущий к его прекращению. Он полностью постиг и напрямую познал все, что можно увидеть, услышать, почувствовать, узнать, постичь и обдумать, – так, как есть. Все, что говорит Татхагата, истинно и верно. Его слова согласуются с действиями, и в нем нет лицемерия. Он одолел врагов – все омрачения – и свободен от их власти. Посему он обладает огромной способностью приносить миру пользу.

Татхагата познал два великих принципа: взаимозависимое возникновение и ниббану. Зависимое возникновение относится ко всему обусловленному миру сансары – истинной дуккхе – и истинным причинам. Все мирские явления возникают в зависимости от конкретных условий (*идаппаччаята, идампрастьята*) и непостоянны. Ниббана – необусловленное – это истинное прекращение, к которому можно прийти, если следовать истинным путям. Взаимозависимое возникновение и ниббана вместе включают все сущее, а посему понять их – значит понять все, что существует.

Будду восхваляют как того, кто реализовал Дхамму и преподавал ее другим. Известный отрывок из палийского канона описывает связь между Дхаммой и Буддой. Беседуя с монахом Ваккали, который был тяжело болен и сожалел, что не мог встретить Будду раньше, Татхагата заметил (SN22:87):

Довольно, Ваккали! Отчего ты хочешь видеть это загрязненное тело?

Тот, кто видит Дхамму, видит и меня; видящий меня видит и Дхамму.

Мы видим и познаем Будду не на физическом уровне, а посредством развития ума. Приблизиться к Будде – значит реализовать те же истинные пути и истинные прекращения, что и он. Чем больше наш ум преобразуется в Дхамму, тем больше мы видим Будду. Что касается приведенной выше цитаты, в своем комментарии «Сарраттхаппакасини» Буддагхоша объясняет:

Здесь Благословенный являет [себя] как тело Дхаммы (дхаммакая),

как сказано в следующем отрывке: «Татхагата, великий царь, есть тело

Дхаммы»; ибо девятиричная надмирская Дхамма [четыре пути арий, их

плоды и ниббана] зовется телом Татхагаты».

Драгоценность Дхаммы состоит из истинного прекращения и истинного пути. *Истинное прекращение* – это окончательная цель духовной практики. Это то, что необусловлено, ниббана, бессмертное состояние. Ниббана не возникает из причин и условий; она свободна от непостоянства и не меняется каждое мгновение. Четыре синонима слова «ниббана» описывают ее с разных точек зрения:

- 1) это *уничтожение* – неведения, привязанности, гнева и особенно желания;
- 2) это *бесстрастие*: отсутствие привязанности, желания, жадности и вожделения;
- 3) это нечто *бессмертное*: свободное от сансарических рождений, старения, болезни и смерти;
- 4) это *превосходное*, высшее, нескончаемое и неисчерпаемое состояние.

Термин «*истинный путь*» относится к надмирскому благородному восьмеричному пути (*ария аттхангика магга, арьяштангамарга*), что ведет к ниббане. Для продвижения по этому пути мы сначала осваиваем обыденный восьмеричный путь, практикуя нравственное поведение, четыре установления памятования и мирское правильное сосредоточение. Укрепляя сосредоточение и углубляя понимание того, что тело, чувства, ум и явления непостоянны, неудовлетворительны и бессамостны, мы дойдем до уровня, на котором произойдет осуществляемый мудростью прорыв (*паннья абхисамая*), и реализуем ниббану. Пока ум пребывает в сосредоточении, мудрость проникает в окончательную истину. Исчезают определенные загрязнения, и когда практикующий выходит из сосредоточения, он становится арьей и вступившим в поток. Такое сосредоточение восхваляется превыше всех остальных видов самадхи, потому что оно приводит к долгосрочным благим результатам – хотя мирские виды самадхи приводят к перерождению в мире материальном (форм) или нематериальном (без форм).

Драгоценность Сангхи – это собрание арьев: тех, кто достиг ниббаны и, таким образом, стал «благородным». Она включает восемь типов личностей, разделенных на четыре пары – пары из приближающихся к конкретному состоянию и пребывающих в нем. Эти состояния – вступившие в поток (сотапанна, сродапанна); единожды возвращающиеся (сакадагами, сакри-тагами); невозвращающиеся (анагами) и араханты (архаты). На стадии приближения в каждой паре практикующий находится в процессе освоения пути, что в конечном итоге приведет к соответствующему плоду, или результату. На каждом пути происходит прорыв, благодаря которому практикующий все яснее видит ниббану, при этом умирив или устраняя определенную часть загрязнений. Эти четыре пары личностей называются «савака» (шравака) – «последователь» или «слушатель»; благодаря своим духовным достижениям они достойны подношений. Те, кто делает подношения арья-савакам, накапливают большую заслугу, которая приводит к благому перерождению и к возникновению обстоятельств, способствующих практике Дхаммы.

Реализация четырех истин – это суть пути арьи. До тех пор, пока люди не достигнут духовной зрелости, Будда дает им учения на другие темы. Полное проникновение в суть четырех истин происходит благодаря практике тридцати семи факторов, способствующих пробуждению и развитию безмятежности и прозрения. Когда практикующий становится вступившим в поток, он переживает прорыв, который называется «возникновением ока Дхаммы», поскольку он впервые непосредственно видит Дхамму, истину учения Будды, ниббану. В этот момент он перестает быть обычной личностью и становится арьей.

Благодаря непосредственной реализации ниббаны, вступившие в поток полностью устраняют три вида оков (самьоджана). (1) В них больше нет воззрения личной самости (сакка-ядиттхи, саткаядришти), которое цепляется за истинное «я», что существовало бы в связи с пятью совокупностями. Такое «я» может быть тождественно одной из совокупностей, владеть совокупностями, принадлежать им, находиться внутри них (подобно самоцвету в ларце)

или содержать их в себе (подобно ларцу, вмещающему пять самоцветов). (2) Сомнения (вичикичча, вичикитса) в том, что Будда, Дхамма и Сангха – надежные источники прибежища, исчезают благодаря непосредственному переживанию Дхаммы, дарованной Буддой. (3) Вступившие в поток также избавляются от воззрения правил и практик (силаббатапарамаса, шилаваратапарамарша). Вступившие в поток хранят обеты и выполняют различные церемонии, но не цепляются за правила или представление о том, что безошибочное исполнение ритуалов само по себе обладает особой способностью приносить освобождение.

Вступившие в поток могут быть как монахами или монахинями, так и практикующими-мирянами. Первые строго хранят монашеские обеты; вторые придерживаются пяти обетов мирянина. Хотя вступившие в поток могут по-прежнему допускать незначительные нарушения предписаний (например, говорить что-то резкое вследствие гнева), они никогда не скрывают такие проступки и немедленно в них исповедуются, проявляя решимость впредь себя сдерживать. Благодаря силе своей реализации вступившие в поток не могут совершить шесть великих проступков: пять ужасных деяний (убийство своей матери, отца или араханта, внесение раскола в Сангху или злонамеренное нанесение ранений Будде), или признание высшим духовным наставником кого-либо, кроме Будды. В силу этих причин достижение уровня вступившего в поток высоко восхваляется.

Вступивший в поток никогда больше не переродится в адах, в мирах голодных духов, животных или асуров; до достижения арахантства он переродится в сансаре не больше семи раз. Вступивший в поток с выдающимися способностями переродится только один раз; у вступившего в поток со средними способностями будет от двух до шести перерождений; вступивший в поток с малыми способностями переродится еще семь раз.

Хотя вступившие в поток достигли глубокого духовного прозрения и твердо встали на путь к освобождению, они преодолели только три из десяти оков, и их ум все еще может быть подвержен восьми мирским заботам: 1) радости от материальной прибыли, 2) похвале, 3) хорошей репутации и 4) чувственным наслаждениям и унынию по поводу (5) материальных утрат, 6) хуле, 7) дурной славы и 8) неприятным чувственным переживаниям. Вступившие в поток все еще могут создавать разрушительную камму – но не столь сильную, чтобы ее плодом стало неблагое перерождение. В некоторых случаях по своему поведению они на внешнем уровне даже похожи на обычных людей. Вступившие в поток могут испытывать привязанность к своей семье, получать удовольствие от похвалы или соревноваться с другими. Иногда они даже могут вести себя необдуманно. Тем не менее их вера в Три Драгоценности непоколебима, и они непременно продолжают свой путь к состоянию араханта.

По сравнению со вступившими в поток у единожды возвращающихся значительно меньше чувственных желаний и злых умыслов, хотя они пока и не полностью их устранили. Единожды возвращающиеся переродятся в мире желаний только раз. Невозвращающиеся полностью избавились от оков чувственных желаний и злых умыслов и больше никогда не переродятся в мире желаний. Если они не достигнут ниббаны в этой жизни, то переродятся в материальном мире (мире форм) – часто в чистых землях; родятся в особой совокупности миров, где пребывают только невозвращающиеся и араханты. Там они достигнут нирваны.

На стадии пути приближающиеся к состоянию араханта с усердием и прилежанием практикуют учения Будды. На стадии плода они достигают своей цели – становятся арахантами; они больше не связаны путами страстного желания. Все оставшиеся оковы: желание существовать в материальных и нематериальных мирах, заносчивость, неусидчивость и неведение – оказываются преодолены, и практикующие достигают бессмертия – состояния, свободного от повторных рождений и смертей в сансаре – и наслаждаются покоем подлинной свободы.

Три Драгоценности в санскритской традиции

Описание Трех Драгоценностей в палийской традиции в значительной степени согласуется с тем, как они представлены в традиции санскритской. Для понимания превосходных качеств Трех Драгоценностей и их окончательного и условного аспектов санскритская традиция также полагается на такие трактаты, как «Ратнаготравибхага» (Уттарагантра-шаstra). Изучение этих тем и размышление над ними укрепляет наше доверие к этим объектам прибежища и указывает направление, в котором мы должны продвигаться в своей духовной практике, с тем чтобы самим стать Тремя Драгоценностями.

У каждой из Трех Драгоценностей есть относительные и окончательные аспекты, которые включают в себя четыре тела (*кая*)⁷ будды:

Драгоценность Будды на окончательном уровне – это дхармакая, обладающая природой совершенного оставления и совершенной реализации. У нее есть два аспекта:

1. *Дхармакая мудрости (джняна дхармакая)* обладает тремя основными качествами. Благодаря *всеведению* будды без усилий и совершенно понимают все многообразие явлений, включая предрасположенности и способности живых существ. Благодаря своему любящему состраданию и своим способностям будды без колебаний или сомнений в себе обучают живых существ надлежащим путям в соответствии с их различными склонностями.

2. *Дхармакая природы (свабхавика дхармакая)* необусловлена и свободна от возникновения и распада. Она включает два аспекта:

- *Естественная незапятнанная чистота* – это пустотность ума будды от неотъемлемого существования.

- *Чистотой от поверхностных омрачений* называется достигнутое буддой истинное прекращение, которое свободно от завесы омрачений, что удерживает нас в сансаре, и завесы познания (*неяварана, джнянеяварана*), что препятствует знанию всех явлений и способности без усилий трудиться ради блага всех живых существ

Драгоценность Будды на условном уровне – это формные тела (*рупакая*) будды, которые включают два подвида:

1. *Тело наслаждения (самбхогакая)* пребывает в чистой земле и обучает арья-бодхисаттв.

2. *Тела проявления (нирманакая)* – это проявления будды в формах, которые могут воспринимать обычные существа.

Размышление о четырех телах будды позволяет нам глубже понять Будду Шакьямуни. Физический облик будды в образе человека – такого, как Будда Гаутама, – это тело проявления: форма, которую будда принял в соответствии с духовными склонностями и нуждами обычных существ. Тело проявления возникает из более тонкого тела наслаждения. Тело наслаждения возникает из всеведущего ума будды – дхармакаи мудрости.

Дхармакая мудрости возникает в основополагающей природе реальности, дхармакае природы будд.

Драгоценность Дхармы на окончательном уровне – это истинные прекращения и истинные пути в потоке ума арьев всех трех колесниц – колесницы шравак, пратьекабудд и бодхисаттв.

1. *Истинные пути* – это виды сознания, которые наполнены мудростью, напрямую и неконцептуально постигающей тонкую бессамость личностей и явлений. Среди этих путей

⁷ Здесь «телом» называется собрание или скопление свойств.

непрерывный путь – это напрямую постигающая пустотность мудрость, которая находится в процессе устранения определенной степени загрязнений. Когда эти конкретные загрязнения полностью устранены, эта мудрость становится освобожденным путем.

2. *Истинное прекращение* – это очищенный аспект пустотности ума, который устранил конкретную степень завес. У истинного прекращения есть два фактора: естественная чистота и чистота от поверхностных загрязнений, что описано выше. Мы познаем истинное прекращение в процессе медитативного сосредоточения на пустотности, при котором исчезают все двойственные видимости.

Драгоценностью Дхармы на условном уровне называется передаваемая Дхарма, 84000 учений, двенадцать ветвей писаний – слова Будды, сострадательно и искусно преподанные им на основе собственного опыта.

Драгоценность Сангхи на окончательном уровне – это знания (истинные пути) и освобождения (истинные прекращения) в потоке ума арьи. Истинные прекращения и истинные пути – это одновременно и окончательная *Драгоценность Дхармы*, и окончательная *Драгоценность Сангхи*.

Драгоценность Сангхи на условном уровне – это арья или собрание арьев любой из трех колесниц. Эта сангха включает в себя восемь видов шравак и бодхисаттв.

Драгоценность Сангхи обладает внутренней мудростью, которая правильно познает реальность и ведаёт часть многообразия явлений. Арья-Сангха свободна от определенной части завесы омрачений – неведения, омрачений, их семян и загрязненной кармы. Некоторые арьи также частично свободны от стремления к обретению исключительно личной нирваны, которое препятствует зарождению бодхичитты. Некоторые арья-бодхисаттвы свободны и от части завес познания – отпечатков неведения и видимости неотъемлемого существования.

Драгоценность Сангхи представлена собранием четырех или более полностью посвященных монахов или монахинь.

Перечисление превосходных качеств Трех Драгоценностей показывает, почему они представляют собой ценный и совершенный источник прибежища. Понимая это, мы будем снова и снова от всего сердца принимать в них прибежище, усиливая свою с ними связь. Таким образом, мы всегда сможем на них положиться – в любых ситуациях при жизни или в момент смерти.

Это описание Трех Драгоценностей делает упор на внутреннем, основанном на опыте аспекте религии и духовности. Наши объекты прибежища – те, кому мы полностьюверяемся, чтобы нас привели к освобождению и полному пробуждению, – отличаются от институтов религии. Хотя реализованные существа и могут быть частью религиозных институтов, деятельность этих организаций обычно обеспечивают обычные люди. Когда мы принимаем прибежище, нам важно осознавать разницу между подлинными объектами прибежища и религиозными институтами.

Пробуждение, паринирвана и всеведение Будды

Три Драгоценности называются «драгоценностями», потому что они исключительны и драгоценны. Подобно мифическому исполняющему желания самоцвету, который удовлетворяет все наши желания и потребности, Три Драгоценности всегда готовы и в силах даровать нам прибежище, защитить нас от страданий сансары и указать нам путь к достижению устойчивого, чистого и полного блаженства удовлетворения. Драгоценность Будды – это источник добродетельных намерений живых существ, вдохновляющий нас на стремление к высокому перерождению, освобождению и полному пробуждению.

Хотя прибежище в Будде принимают последователи обеих традиций, у них могут быть разные представления о его пробуждении, паринирване и всеведении. Палийская традиция утверждает, что в своих предыдущих рождениях Будда практиковал как бодхисатта, а полного пробуждения достиг под деревом бодхи, когда был Сиддхартхой Гаутамой. Став буддой, он не испытывал никаких умственных страданий, но ощущал физическую боль, порождаемую телом, сформированным под воздействием страстного желания и каммы. Некоторые утверждают, что после смерти Будды и достижения им *маханараниббаны* все сансарические перерождения прекратились, а сознание его вошло в ниббану – нескончаемую, устойчивую, необусловленную, безмятежную реальность, которую невозможно представить в контексте времени и пространства. В этом случае *париниббана* – это реальность, противоположная омраченным, непостоянным совокупностям. Другие утверждают, что париниббана – это устранение и загрязнений, и непрерывности существования совокупностей. В этом случае успокоением считается полное прекращение совокупностей.

Санскритская традиция в целом считает, что Будда Гаутама практиковал как бодхисаттва во множестве предыдущих перерождений, а полного пробуждения достиг еще до жизни в образе Сиддхартхи Гаутамы. Тем не менее он явил облик непросветленного существа, которое достигло просветления в этой конкретной жизни, и так показал важность усилий и прилежания в тренировке ума. Своим примером Будда вселил в других уверенность в том, что они могут практиковать и достичь того же пробуждения, что и он.

Хотя санскритская традиция согласна с тем, что после устранения причин перерождения в сансаре загрязненные совокупности перестают существовать, она также утверждает: не существует средств или противоядий, способных полностью пресечь поток светоносной и познающей природы ума. Он остается непрерывным и бесконечным. В некоторых текстах говорится, что совокупности во время паранирваны были «оставлены», и Нагарджуна поясняет: речь о том, что они не проявляются в направленном на пустотность медитативном сосредоточении архата. Во время паранирваны совокупности в целом продолжают существовать; тем не менее теперь это совокупности очищенные. Поскольку Будда проявился из тела наслаждения, а в конечном итоге – из дхар-макаи (а оба этих тела нескончаемы), после его смерти непрерывность его пробужденного ума сохранилась. Хотя Будда Гаутама больше не существует, поток того же всеведущего ума продолжает исполнять цель, ради которой он так долго и прилежно практиковал Дхарму: вести всех живых существ к полному пробуждению. Для этого он без усилий порождает тела проявления, дабы приносить пользу живым существам по всей Вселенной.

Будда со своей стороны всегда готов и в силах нам помочь, но нам не хватает заслуг и духовного опыта, чтобы его увидеть. Подобно солнечному свету, который повсюду распространяется равномерно, проявления будд и их пробужденная активность исходят повсюду. Тем не менее свет не в силах попасть в перевернутый сосуд – и точно так же наши кармические завесы и нехватка заслуг ограничивают способность будд нам помогать. Когда сосуд стоит устьем вверх, лучи солнца попадают в него естественным образом; когда мы очищаем свои

умы и накапливаем заслуги, восприимчивость нашего ума к пробужденным деяниям будд возрастает, и мы обретаем способность понять такие вещи, как четыре тела будды, которые до того казались нам непостижимыми.

Я слышал, что некоторые монахи тхеравады из числа опытных практикующих утверждают, что ясная, яркая и ведающая *читта* (ум) – хотя на поверхностном уровне она и увязла в омрачениях – в отличие от сансарических явлений не подвержена полному разрушению. Омрачения – не сущностная часть *читты*, хотя ее и нужно очистить от замутняющих загрязнений. Бессмертная и независимая от времени и пространства, читта продолжает существовать после того, как мудрость устранила все загрязнения. Один из этих монахов, Аджан Маи из тайской лесной традиции, жил в конце XIX – начале XX веков. У него были видения Будды Шакьямуни и арахантов, благодаря чему он поверил, что поток ума этих реализованных существ не пресекался в момент смерти. Такие переживания становятся возможны, когда очищены загрязнения.

Что до всеведения Будды (*саббанныутаньяна*, *сарвакараджняна*), с точки зрения санскритской традиции, все существующие явления прошлого, настоящего и будущего проявляются в уме будды ежемгновенно. Это возможно в силу того, что природа ума – ясная и познающая; как только все препятствия устранены, ничто не мешает уму познавать объекты.

Некоторые тексты в палийском каноне показывают: хотя Будда и ведает все сущее, он не воспринимает все явления одновременно, одним сознанием. Когда странник Ваччаготта напрямую спрашивает Будду, действительно ли в нем постоянно присутствует знание всего – независимо от того, чем он занят, – Будда отвечает, что это не так (MN71). Авторы палийских комментариев интерпретируют ответ Будды так: хотя он ведает все, что есть, это знание не проявляется в его уме непрерывно. Вместо того – хотя все знания ему и доступны – он должен направить свой ум на конкретную тему, и тогда соответствующее знание проявится без усилий. Современные последователи палийской традиции придерживаются на этот счет разных точек зрения.

Некоторые сомневаются, что Будда может видеть будущее, утверждая, что в таком случае оно было бы predetermined. Однако второе вовсе не обязательно следует из первого. В любой конкретный момент Будда способен видеть все собрание причин и условий, которые могли бы привести к конкретному событию в будущем – и в то же время знать, что эти причины и условия в последующий момент изменятся. В комментариях к «Висудхимагге» говорится, что Будда знает прошлые и будущие события благодаря непосредственному восприятию⁸; «Патисамбхидамагга» подтверждает, что сфера познания Будды охватывает все прошлые, настоящие и будущие явления.

Различия в том, как палийская и санскритская традиции описывают Будду, не должны нас смущать; мы не обязаны выбирать одну точку зрения. Вместо того нужно понять, какое из воззрений вдохновляет в конкретный период. Когда у нас опускаются руки, полезно думать о Сиддхартхе Гаутаме как об обычном существе, которое сталкивалось на пути с теми же трудностями, что и мы. Гаутама усердно практиковал путь и достиг пробуждения – значит, можем это сделать и мы.

⁸ См. Analayo, «The Buddha and Omniscience», The Indian International Journal of Buddhist Studies 7 (2006): 4n14.



Пещеры Эллары. Индия

В других случаях полезнее рассматривать Будду Шакьямуни как того, кто достиг пробуждения множество эонов назад и явил в нашем мире тело проявления. Такое восприятие позволяет нам почувствовать, что о нас заботятся многочисленные будды: они с нами, чтобы направлять нас по пути.

Когда я размышляю над качествами Будды, перечисленными в ранних палийских суттах, описанные в санскритских сутрах способности кажутся мне их естественным продолжением. К примеру, Будда говорит Ананде (DN16:3.22), что помнит, как посещал много сотен собраний *кшатриев* (правлящей касты), на которых он сидел и вел с кшатриями беседу. Для этого он принимал их внешний облик и речь; давал им наставления, вдохновляя и радуя их изложением Дхармы. При этом эти люди не знали, кто перед ними, и задавались вопросом, дэва это (небесное существо) или человек. Дав им наставления, Будда исчезал. То же Будда поведал и о своих действиях на собраниях брахманов, домохозяев, аскетов и дэв. Этот отрывок напоминает мне об активности тел проявления будды.

Нигде – ни в палийских, ни в санскритских сутрах – Будда не рассматривается как всемогущее существо или Творец. Он не требует от нас поклонения, и нам не нужно умиловать его, чтобы получить некие дары. Он не вознаграждает тех, кто следует его учениям, и не наказывает тех, кто этого не делает. Будда на основе своего опыта описал путь к пробуждению. Его намерение – только в том, чтобы приносить живым существам пользу в соответствии с их индивидуальными склонностями и темпераментом.

Как бы мы ни думали о Будде – как о достигшем пробуждения прежде или при жизни на Земле, – его жизнь оказывается примером для подражания, а его достижения – источником вдохновения. Будда обладал внутренней силой, позволившей ему последовать за его духовными устремлениями. Его уверенность в потенциале человеческого ума была непоколебима. Он с огромным упорством упражнялся в безмятежности и прозрении.

Размышляя о трех высших видах знания, которые упоминаются в палийских суттах, я вижу соответствие с тем, что тибетский мудрец Е1, онкапа позже назвал тремя основами пути – отречением, бодхичиттой и правильным воззрением. Хотя практикующий зарождает эти качества до того, как становится буддой, в полной мере они раскрываются при достижении буддовости. Благодаря первому высшему знанию Будда увидел свои предыдущие жизни – их дуккху и скоротечность. На знание о том, что все мучения вызваны омрачениями и кармой, он откликнулся полным *отречением* от сансары: решимостью достичь освобождения. Благодаря второму высшему знанию он увидел смерть и перерождения живых существ, пребывающих под властью омрачений и кармы. Его реакцией на этот ужас были непредвзятые любовь, сострадание и бодхичитта. Чтобы реализовать это альтруистическое обязательство, Будда очистил свой ум от всех загрязняющих факторов и завес, реализовав *правильное воззрение* тонкой бессамостности личностей и явлений. Многократно применяя эту мудрость для очищения ума, он достиг третьего вида знания – осознал, что его ум полностью очищен и что он достиг нирваны.

Как палийская, так и санскритская традиция говорят о том, что наш эон – счастливая эпоха, где Будда Гаутама стал четвертым вращающим колесо буддой, а Майтрея будет пятым. Вращающие колесо будды – те, кто дают учения в те времена и в тех местах, где Дхамма пока не известна. Согласно палийской традиции, такие будды – единственные будды нашего мира по ходу этого эона; все остальные практикующие становятся архатами. С точки зрения санскритской традиции, потенциал на достижение состояния будды есть у каждого живого существа, и в нашем эоне будд множество.

Принятие и правильное поддержание прибежища

Я считаю, что существуют разные уровни принятия прибежища в Трех Драгоценностях; люди могут принимать прибежище на том уровне, который им удобен и подходит. Это поможет им на духовном пути и вдохновит их на дальнейшее изучение и практику учений Будды. Для некоторых людей комфортный уровень принятия прибежища подразумевает приверженность учению о любви и сострадании, для других – веру в перерождение. Важно то, что люди доверяют Трем Драгоценностям и уважают их.

В контексте буддийского мировоззрения, включающего идею перерождения, для принятия прибежища существует несколько причин:

1) Непосредственная причина, которая побуждает нас искать прибежище в Трех Драгоценностях, – это опасения относительно возможности неблагоприятного перерождения. Опасения относительно дуккхи всепроникающей обусловленности побуждают нас устремиться к прибежищу в Трех Драгоценностях, чтобы те смогли вывести нас из сансары.

2) Понимая качества Трех Драгоценностей и их способность нас направлять, мы развиваем по отношению к ним веру и уверенность, основанные на знании.

3) Последователи бодхисаттв принимают прибежище в Трех Драгоценностях с мотивацией сострадания – чтобы достичь полного пробуждения и обрести способность устранять дуккху других живых существ.

Важно размышлять над качествами Трех Драгоценностей, причинами принятия прибежища в них и смысле этого действия. Если по итогам этих размышлений мы признаем, что Три Драгоценности – это надежный источник прибежища, и посему искренне веримся им, чтобы они вели нас по духовному пути, мы постигли подлинный смысл прибежища и стали буддистами. Тем не менее чтобы практиковать учения, которые помогут им в жизни, людям не обязательно становиться буддистами; остальное можно пока отложить.

Некоторые желают подтвердить принятие прибежища в Трех Драгоценностях, участвуя в церемонии, по ходу которой они повторяют слова прибежища за духовным наставником и принимают некоторые (или все пять) из обетов мирянина (*панчасила*, *панчашила*). Эти пять обетов – отказ от убийства, воровства, лишения мудрости и доброты сексуального поведения, лжи и употребления одурманивающих веществ.

После принятия прибежища люди следуют определенным предписаниям, которые позволяют поддерживать прибежище и углублять его. Среди этих предписаний – указание избегать причинения вреда живым существам, критики в адрес всего, что нам не нравится, грубости и высокомерия, погони за объектами желания, совершения десяти недобродетелей⁹, принятия прибежища в мирских духах или богах и установления дружбы с людьми, которые критикуют Три Драгоценности или совершают недобродетельные поступки. Мы также по максимуму стараемся следовать за духовным учителем; изучать и применять учения в своей повседневной жизни; уважать членов Сангхи и следовать их благому примеру; относиться к другим живым существам с состраданием; дважды в месяц принимать восемь однодневных обетов; делать Трем Драгоценностям подношения; побуждать других принимать прибежище в Трех Драгоценностях; ежедневно принимать прибежище – по три раза утром и вечером; подносить пищу перед каждой трапезой и с уважением относиться к буддийским изображениям и книгам по Дхарме.

⁹ (1) Убийство, (2) воровство, (3) неправильное сексуальное поведение, (4) ложь, (5) сеющая раздор речь, (6) грубая речь, (7) пустословие, (8) алчность, (9) злонамеренность и (10) ошибочные воззрения.

Одно из предписаний для поддержания чистоты прибежища – это отказ от обращения к иным объектам прибежища, ведь они лишены способностей и качеств, позволяющих вести нас к пробуждению. Будда Шакьямуни – наш Учитель; его изображение должно располагаться в центре нашего алтаря. Свое духовное благополучие мы вверяем Будде. Если мы сожалеем о своих вредоносных поступках, то исповедуемся в них и очищаем их в присутствии Будды. Там же мы зарождаем добродетельное устремление стать подобным Будде и его Сангхе.

В большинстве буддийских традиций описываются защитники Дхармы – существа, которые помогают практикующим на пути. Эти защитники могут быть надмирскими или мирскими. Надмирские защитники напрямую познали пустотность и входят в Драгоценность Сангхи. С точки зрения тибетской традиции, такие защитники, как четыре великих царя и Нечунг – это мирские существа, которые дали великим мастерам обещание защищать Дхарму и практикующих. Они не входят в Три Драгоценности. Мы можем обращаться к ним за временной помощью с добродетельными целями – так же, как в минуту нужды обращаемся к влиятельным людям. Тем не менее мы не принимаем в них духовного прибежища.

Духи – это сансарические существа. Подобно людям, некоторые духи приносят пользу, а другие – вред; одни обладают ясновидением, а другие – нет; одни обладают добродетельными качествами, а другие полны гнева и злобы. В силу неведения некоторые люди обращаются за прибежищем к духам местности и таким духам, как Дордже Шугден. Поскольку эти существа помогают лишь на временном уровне, мотивация практикующих мельчает; вместо того чтобы стремиться к пробуждению, они стремятся заполучить богатство и власть, угождая этим духам. Это извращает практику Дхармы и идет вразрез с учениями Будды, в которых ясно сказано: мы создаем причины счастья, отказываясь от разрушительных действий и совершая созидательные. Прибежище в Трех Драгоценностях и оглядка на закон кармы и ее следствий – вот подлинная защита от дуккхи.

Люди мирские часто прибегают к таким внешним атрибутам, как амулеты, благословенная вода и защитные шнурки, надеясь, что те уберегут их от опасности. Если эти вещи помогают помнить об учениях Будды и необходимости практиковать, все в порядке; но если люди думают, что эти объекты сами по себе обладают некой внутренней силой, это ошибка. На самом деле, это людям приходится оберегать амулеты, шнурки и тому подобное – их очень легко повредить!

Мы должны все время помнить, что практика Дхармы происходит в нашем уме. Истинная практика подразумевает, что мы замечаем свои омрачения и применяем противоядия от них.

Глава 3

Шестнадцать качеств четырех истин

Четыре истины арьев (пали: ариев), больше известные как «четыре благородные истины», – основа для понимания всех буддийских учений. Глубокие размышления над ними побудят нас устремиться к освобождению и позволят понять, как применяемые нами практики к этому освобождению ведут. Как в палийской, так и в санскритской традициях описываются шестнадцать качеств четырех истин. Хотя этот список – и тонкие оттенки смысла – в двух традициях различаются, общий смысл одинаков.

Санскритская традиция

Трактат Васубандху «Абхидхармакоша» и трактат Дхармакирти «Праманавадхитика» объясняют, что каждая из четырех истин обладает четырьмя качествами, которые противодействуют четырем искаженным представлениям о ней. Шестнадцать качеств объясняют истины в соответствии с их различными функциями и показывают существование освобождения и способ его достижения.

Четыре качества истинной дуккхи

Истинная дуккха, или истина дуккхи (*дуккха-сачча, ду: кхасатья*) – это загрязненные совокупности: тело, чувства, различения, факторы волеизъявления (составные факторы) и сознание. Слово «загрязненные» означает, что они находятся под влиянием омрачений (особенно неведения) и кармы. Внутренняя истинная дуккха сокрыта непосредственно в потоке конкретной личности и включает в себя загрязненные тело и ум. Внешняя истинная дуккха включает в себя те окружающие нас вещи, которыми мы пользуемся и наслаждаемся.

Наши физические и умственные совокупности представляют собой пример истинной дуккхи, потому что напрямую порождены омрачениями и кармой. Кроме того, они – основа для обозначения «я», или самости. У «самости», в зависимости от контекста, могут быть разные значения: (1) Самостью/«я» (в описании четвертого качества истинной дуккхи) называется *объект отрицания* со стороны мудрости, постигающей реальность. Объектом отрицания может быть постоянное «я» (или «душа»), самодостаточная вещественно-существующая личность, или неотъемлемо/независимое существование всех явлений – как в выражениях «все явления пустотны от самости» или «бессамостность личностей и явлений»¹⁰. (2) Термином самость/«я» также может обозначаться условно существующая личность – то «я», что ходит, медитирует и так далее.

*1. Загрязненные совокупности **непостоянны** (аничча, анитья), потому что они непрерывно и в каждом мгновении возникают и распадаются.*

Понимание этого пункта позволяет устранить искаженное восприятие непостоянных вещей как постоянных. «Непостоянным» в данном контексте называется то, что каждое мгновение меняется. Все обусловленные явления претерпевают изменения, распадаются (перестают быть тем, чем были) и становятся чем-то новым. Грубые изменения происходят в тех случаях, когда вещь прекращает свое существование: человек умирает, стул ломается. Тонкие изменения происходят ежесекундно; они заключаются в том, что вещь не остается неизменной от мгновения к мгновению.

Наши чувства в силах заметить грубое непостоянство; но чтобы такие объекты, как наше тело, проявили столь явные изменения, как рождение и смерть, ежесекундно должен происходить и процесс изменений более тонкий. Без него не были бы возможны грубые и видимые изменения, которое происходят с телом с детства до старости.

Почти все буддисты согласны с тем, что с момента своего возникновения любая вещь уже по природе стремится к распаду – в силу того, что была вызвана причинами. Неверно утверждать, что причина что-то производит; порожденная вещь остается неизменной в течение определенного периода времени, а затем другое условие вызывает ее прекращение. Вместо того сам фактор, вызывающий возникновение конкретной вещи, приводит и к ее прекращению. С самого первого момента своего существования вещь по природе своей стремится к

¹⁰ В данном контексте англоязычный термин «selfless» подразумевает не «бескорыстие», а «бессамостность».

распаду. Ежемгновенная изменчивость подразумевает, что возникновение и прекращение не противоречат друг другу – это два качества одного и того же процесса.

Настоящее неуловимо; это необнаружимый порог между прошлым (что уже произошло) и будущим (что должно произойти). Хотя мы проводим много времени, размышляя о прошлом и планируя будущее, ни то, ни другое не происходят прямо сейчас. Мы живем только в настоящем, но оно неуловимо и меняется каждую наносекунду. Мы не можем остановить поток времени, чтобы исследовать фиксированный текущий момент.

Понимание непостоянства – мощное противоядие от вредоносных эмоций, в основе которых лежит наше восприятие непостоянных вещей (наших близких, вещей, настроения и проблем) как постоянных. Не следует впадать в нигилизм и думать: раз все меняется, ничего стоящего нет. Скорее, раз уж вещи преходящи, непрактично испытывать по отношению к ним привязанность и гнев. Непостоянство также подразумевает: когда мы создаем соответствующие причины, такие наши благие качества, как любовь, сострадание и альтруизм, возрастают.

Палийские сутты описывают непостоянство как «возникновение и угасание». Иногда они говорят о «знании вещей по мере того, как они возникают, пребывают и распадаются», выделяя три фазы: возникновение, изменения по ходу существования, и распад. С этим разделением согласуются учения абхидхаммы. Практикующие сосредоточиваются на представленном в суттах описании возникновения и угасания – особенно на угасании, потому что оно мощно указывает на непостоянство. Практикуя памятование, практикующие уделяют пристальное внимание физическим и умственным процессам и приходят к пониманию того, что кажущиеся цельными объекты или события – на самом деле лишь процессы, которые в силу причин и условий возникают и прекращаются каждое мгновение. По мере того как памятование углубляется, тонкое непостоянство познается ясно и на уровне непосредственного переживания.

Наблюдение за возникновением устраняет крайность *нигилизма* – представления о том, что вещи вообще не существуют или что непрерывность личности и последствия кармы полностью прекращаются после смерти. Наблюдение за распадом устраняет крайность *этернализма* – представления о том, что люди и вещи обладают сущностной, постоянной, вечной реальностью.

2. *Загрязненные совокупности **неудовлетворительны** (дуккха, ду: кха), поскольку находятся под воздействием омрачений и кармы.*

Понимание этого пункта устраняет искаженные помыслы, что считают неудовлетворительные по своей природе вещи приносящими блаженство. Мы пребываем под властью омрачений и кармы, и в силу этого наши совокупности подвержены трем типам дуккхи. *Дуккха боли* включает в себя болезненные физические и умственные чувства, которые все живые существа считают страданием. *Дуккха перемен* включает в себя чувства счастья, которые уже изначально загрязнены, потому что они неустойчивы, недолгосрочны и оставляют нас неудовлетворенными. Любая приятная деятельность, если ею заниматься непрерывно, в конечном итоге становится неприятной. *Дуккха всепроникающей обусловленности* заключается в том, что наши совокупности находятся под воздействием омрачений – в частности, неведения, – и кармы.

Хотя все мы желаем счастья, оно ускользает от нас, потому что наше тело и ум находятся под воздействием омрачений и кармы. Понимая, что сансарические явления неудовлетворительны, мы перестаем считать их источником долгосрочных блаженства и радости и отказываемся от связанных с ними нереалистичных ожиданий. Понимая, что цепляние за сансарические вещи – дело бесполезное и ведущее к фрустрации, мы отказываемся от него, чтобы заняться практикой пути и реализовать истинные прекращения.

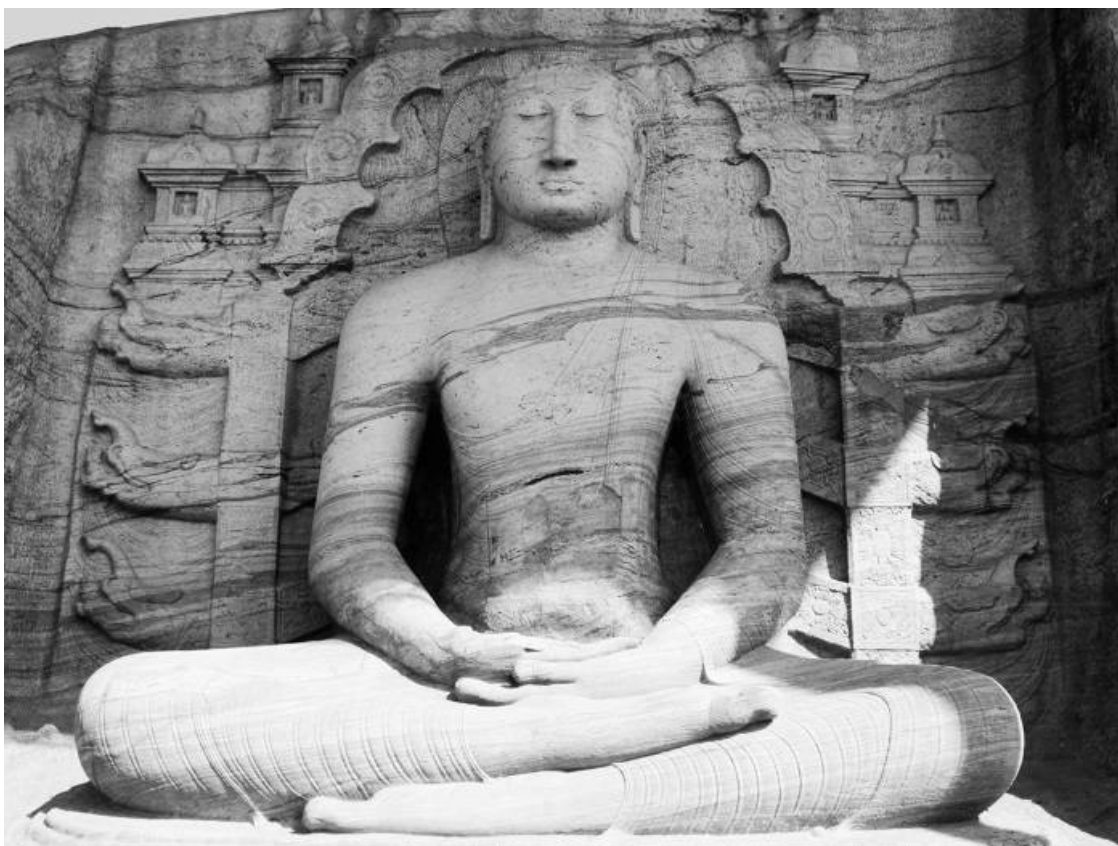
3. *Загрязненные совокупности **пустотны** (суннья, гиунгья), так как непостоянны, не представляют собой единое целое и не имеют независимой самости.*

Понимание этого пункта устраняет искаженную веру в то, что у тела, которое нечисто, есть безупречный владелец.

Философские системы тхеравады, йогачары и мадхьямаки содержат некоторые схожие и различные представления о значении третьего и четвертого качеств. Общее для всех буддийских школ объяснение состоит в том, что «пустотностью» называется отсутствие постоянного, единого, независимого «я» (или души), которое было бы отдельной от совокупностей сущностью. В этом контексте слово «постоянный» означает «вечно неизменный, не рожденный или не разрушаемый». «Единый» указывает на то, что такое «я» не зависит от своих частей, а представляет собой единое целое. «Независимый» – значит не зависящий от причин и условий.

4. Загрязненные совокупности бессамостны или представляют собой «не-я» (анатта, найратмья), поскольку лишены самодостаточного вещественно-существующего «я».

Понимание этого пункта устраняет неверное представление о том, что совокупности, лишённые самодостаточно вещественно-сущего «я», таким «я» наделены. Объяснение, принятое всеми буддистами, толкует *бессамостность* как отсутствие самодостаточной вещественно-существующей (или субстанциональной) личности. Такая личность была бы той же сущностью, что и совокупности: «я», которое управляет совокупностями подобно тому, как правитель властвует над своими подданными. Когда мы говорим «я» или «мои тело и ум», у нас создается впечатление, что существует некое «я», которое владеет совокупностями и властвует над ними. Нам кажется, что эта самость не просто обозначена ярлыком, наложенным на совокупности. В этом контексте слова «просто обозначена» подразумевают, что личность невозможно опознать без опознания чего-то иного – к примеру, совокупностей.



Гал Вихара. Шри-Ланка

В палийской традиции непостоянство, дуккха и не-я называются тремя *признаками* обусловленных неведением явлений. Медитация на них с помощью методов прозрения – центральный элемент пути. В санскритской традиции сначала постигаются непостоянство и дуккха, а затем практикующий сосредоточивается на бессамостности и пустотности, объединяя их с бодхичиттой.

Школа йогачара согласна с тем, что личность пустотна и бессамостна. Она также принимает бессамостность других явлений, считая, что они пустотны от существования в качестве чего-то, по природе отличного от воспринимающего сознания – и от существования в силу собственных (как предмета, на который указывает то или иное понятие) свойств.

Последователи мадхьямаки следуют смыслу слов «*пустотность*» и «*бессамостность*», описанному в сутрах праджняпарамиты. В этом контексте оба слова относятся к отсутствию неотъемлемого, истинного или независимого существования, и применимы ко всем явлениям. Неотъемлемое существование – это сущность, которая должна быть обнаружима в основе обозначения и должна существовать независимо от простого обозначения с помощью названий или понятий. Этот ложный способ существования отвергается применительно как к личностям, так и к явлениям. Все явления пустотны и бессамостны, поскольку существуют в зависимости от других факторов.

Вот как четыре качества связаны друг с другом: наше тело и ум каждое мгновение меняются – такова их природа. Наши совокупности находятся под властью порождающих их причин, которые, в конечном итоге, проистекают из неведения. Все, что вызвано неведением, по своей природе неудовлетворительно; такова дуккха всепроникающей обусловленности. Как только мы развиваем такое понимание, какими бы прекрасными, приятными и соблазнительными нам ни казались вещи, мы знаем, что цепляться за них не следует. Они пустотны и бессамостны.

Размышление над этими четырьмя качествами истины о страдании отрезвляет и радикально меняет наше представление о том, что мы из себя представляем и что принесет нам счастье. Оно заставляет нас отказаться от стремления к загрязненным совокупностям и побуждает нас устремиться к нирване – истинному покою. Практика четырех установлений памятования, которая будет описана позже, – это эффективный метод постижения четырех качеств истинной дуккхи.

Четыре качества истинных истоков

Истинные истоки (самудая-сачча, самудая-сатъя) дуккхи – это омрачения и загрязненная карма. Карма, или действия, вызвана омрачениями – к примеру, привязанностью и гневом, а те возникают в силу основополагающего омрачения – неведения. Неведение не позволяет нам увидеть, что совокупности пустотны и бессамостны.

Согласно палийской традиции, неведение – это состояние незнания, при котором истина сокрыта. Такое неведение действует двумя способами. Подобно мраку в уме, оно скрывает и затемняет истинную природу явлений. Оно также создает ложные видимости или искажения (*vipallasa, vapparyasa*) – упомянутые выше четыре искаженных представления об истинной дуккхе. Искажения действуют на трех уровнях. Сначала мы неправильно *воспринимаем* вещи. Исходя из этого, мы неправильно о них *думаем*. Это приводит к неверному *пониманию* опыта. Понимание трех признаков устраняет эти искажения. Благодаря учебе и размышлению мы получаем правильное концептуальное понимание трех признаков, а благодаря медитации обретаем связанные с ними прозрения.

С точки зрения йогачары и мадхьямаки, неведение – это не просто состояние незнания; это ошибочное знание, которое активно цепляется за не соответствующий реальности способ существования явлений. Согласно прасангика-мадхьямаке, хотя личности и явления и не

существуют неотъемлемо или в силу своей собственной природы, неведение цепляется за противоположное реальности видение и считает, что именно так все и существует.

Такие эмоции, как привязанность и гнев, коренятся в неведении. Чем сильнее мы цепляемся за независимое «я», тем сильнее наша привязанность к заботам этого «я». Мы цепляемся за то, что кажется важным нам лично, и враждебно относимся к тому, что препятствует удовлетворению запросов нашего «я». Например, мы видим в магазине красивую вещь. Пока эта вещь в магазине, мы хотим ею завладеть; купив ее, мы навешиваем ярлык «моя» и порождаем к вещи привязанность. Хотя сам предмет остался прежним, когда мы обозначили его как «свой», наша эмоциональная реакция на него изменилась. За ярлыком «мое» стоит вера в «я», чье удовольствие важно. Если кто-то ломает нашу вещь, мы разозлимся. Опровержение того, что такое «я» обладает независимой реальностью, устраняет наши привязанность и гнев.

Страстное желание (*танха, тришна*), жажда удовлетворения наших желаний – это яркий пример омрачений, из которых происходит дуккха. Мы не просто стремимся обладать вещами при жизни; в момент смерти страстное желание стимулирует цепляние (*упадана*), и происходит созревание кармических семян, которые толкают нас к следующему перерождению в сансаре.

*1. Страстное желание и карма – **причины** (хету) дуккхи, потому что они – ее корень; из-за них дуккха постоянно существует.*

Размышляя о том, что дуккха происходит из страстного желания и кармы, мы приходим к глубокой убежденности в том, что у всех страданий есть причины – страстное желание и карма. Это опровергает представление о том, что дуккха возникает случайным образом или без причин. Отвергая причинно-следственный закон кармы, некоторые материалисты не верят, что у действий есть нравственное содержание, и ведут гедонистический образ жизни, предаваясь чувственным удовольствиям и не задумываясь о долгосрочных последствиях своих действий – для себя и для других.

*2. Страстное желание и карма – это **происхождение** (самудая) дуккхи, поскольку они постоянно производят все различные ее формы.*

Понимание этого пункта устраняет представление о том, что дуккха происходит из одной-единственной причины, такой как первичная субстанция, из которой все возникает. Если дуккха зависит только от одной причины, она не может зависеть от множества других факторов. Если бы для порождения результата не было нужды в сопутствующих условиях, причина-результат бы никогда не порождала – или порождала, но непрерывно. Если бы росток зависел только от семени, для его роста не требовалось бы ничего другого, и семя проросло бы даже зимой – или, поскольку для роста никаких других условий не требовалось бы, тепло весны к росту бы не вело. Поскольку вещи возникают в силу множества причин, они не предопределены, но зависят от сочетания различных факторов.

*3. Страстное желание и карма – **сильные порождающие факторы** (пабхава, прабхава), потому что они активно участвуют в порождении сильной дуккхи.*

Понимание этого пункта развеивает представление о том, что дуккха возникает в силу несоответствующих причин – таких как внешний творец, который на самом деле не мог создать мир и дуккху в нем. Все, что испытывают чувствующие существа, создано их умами, добродетельными, дурными и нейтральными намерениями и мотивированными этими намерениями действиями на уровне тела и речи. Все они – карма: преднамеренные действия, возникающие в умах чувствующих существ. Эти действия влияют на то, что мы переживаем.

Омрачения и карма становятся причиной мощной дуккхи – к примеру, той, что испытывают существа в неудачных уделах. Даже когда обычные живые существа действуют под влиянием доброты, свободной от омраченных намерений, их добродетельная карма по-прежнему

загрязнена неведением и приводит к перерождению в сансаре. Устойчивое спокойствие и счастье не могут возникнуть на основе неведения или страстного желания.

Когда мы понимаем, что омрачения и карма – это подлинные истоки дуккхи, то перестаем винить в своих проблемах других и принимаем на себя ответственность за свои действия и переживания. С мощной решимостью рассеять страстное желание и карму мы обретаем силы на то, чтобы изменить свою ситуацию и создать для желаемого нами счастья причины посредством изучения, размышлений и медитации на Дхарме.

*4. Страстное желание и карма – это **условия** (наччая, пратъяя), потому что они действуют как сопутствующие условия, порождающие дуккху.*

Понимание того, что дуккха зависит и от причин, и от условий, устраняет представление о том, что природа вещей постоянна. Это помогает преодолеть идею о том, что вещи по сути своей постоянны, но на временном уровне преходящи. Если бы дуккха была постоянной и вечной, на нее невозможно было бы повлиять другими факторами; ее нельзя было бы преодолеть. Тем не менее если устранены причины дуккхи, не остается и ее самой (как плода). Знание этого привносит в нашу практику Дхармы стойкость.

Размышление над этими четырьмя качествами усиливает нашу решимость отказаться от истинных истоков дуккхи.

Четыре качества истинного прекращения

Истинные прекращения (ниродха-сачча, ниродха-сатъя) – это прекращения различных уровней омрачений, которые достигаются посредством продвижения по путям, ведущим к архатству и полному пробуждению. Омрачения бывают двух типов: врожденные (*сахаджа*) омрачения беспрепятственно переходят из одной жизни в другую, а *концептуально-приобретенные* (*парикальпита*) омрачения мы усваиваем под влиянием ошибочных философских положений. Примером истинных прекращений служит окончательное истинное прекращение архата – нирвана: искоренение как приобретенных, так и врожденных омрачений.

*1. Нирвана – это **прекращение** (ниродха) дуккхи: это состояние, в котором устранены причины дуккхи – а это гарантирует, что дуккха больше не возникнет.*

Понимание того, что истинного прекращения можно достичь посредством устранения непрерывности омрачений и кармы, рассеивает ошибочное представление о том, что омрачения – это неотъемлемая часть ума, а освобождение невозможно. Знание о том, что освобождение существует, придает нам оптимизма и сил на то, чтобы его достичь.

*2. Нирвана – это **покой** (сайта, такта): это уход, где устранены омрачения.*

Это качество рассеивает веру в то, что очищенные, но все еще загрязненные состояния, такие как медитативное погружение материального и нематериального миров, представляют собой прекращение. Эти состояния, безусловно, отличаются большим, чем обычная человеческая жизнь, спокойствием, но они лишь временно подавляют явные омрачения; врожденные омрачения в них не искоренены. Не осознавая того, что прекращение страстного желания в целом – это высший покой, некоторые довольствуются подобными высшими состояниями в сансаре. Люди, убежденные во вреде страстного желания и кармы, знают, что их прекращение – это устойчивые покой и радость.

3. Нирвана великолепна (панита, пранита), потому что она – высший источник блага и счастья.

Истинное прекращение, как полная свобода ото всех трех видов дуккхи, совершенно безобманна. Ни одно другое состояние освобождения его не превосходит; это наивысшее, великолепное состояние. Знание этого устраняет представление о том, что какое-то состояние превосходит прекращение дуккхи и ее истоков. Это знание также позволит не перепутать определенные состояния временного или частичного прекращения с окончательной нирваной. К примеру, некий обитатель мира желаний с помощью ясновидения может увидеть блаженство, переживаемое в мире материальном. Поскольку его ясновидение ограничено, он не видит конца этого состояния и ошибочно принимает его за устойчивое освобождение.

4. Нирвана – это свобода (ниссарана, ни: сарана), потому что это полное, необратимое освобождение от сансары.

Освобождение – это свобода, или окончательный выход: необратимое избавление от мук сансары. Знание этого противодействует ошибочному представлению о том, что освобождение обратимо, а окончательное состояние покоя может ослабнуть. Поскольку истинное прекращение – это устранение всех омрачений и кармы, не остается каких-либо причин для перерождений или сансарической дуккхи. Когда освобождение достигнуто, ослабнуть оно не может.

Размышление над этими четырьмя качествами побуждает нас не останавливаться на полпути, но продолжать практиковать вплоть до достижения нирваны.

Четыре качества истинных путей

Палийская традиция описывает истинные пути как благородный восьмеричный путь. Мадхьямики утверждают, что истинный путь (магасачча, маргасатъя) – это реализация существа-арья, определяемая мудростью, напрямую постигающей пустотность от неотъемлемого существования. Истинные пути существуют в потоках умов арьев всех трех колесниц. Мудрость, постигающая пустотность (бессамость) – главный истинный путь, поскольку она напрямую противостоит неведению. Неведение цепляется за неотъемлемое существование – а мудрость, постигающая пустотность, видит его отсутствие. Таким образом, она способна полностью искоренить неведение и вытекающие из нее омрачения. Когда омрачения пресечены, больше не создается загрязненная карма; больше нет причин для перерождения в сансаре, и достигается освобождение.

1. Мудрость, напрямую постигающая бессамость, – это путь (магга, марга), безошибочный путь к освобождению.

Такая мудрость ведет к освобождению. Знание этого пункта противодействует ошибочному представлению о том, что не существует пути, который освободил бы нас от сансары, и наполняет нас уверенностью, позволяющей этот путь практики. Если мы считаем, что пути нет, то не станем учиться и практиковать и посему останемся в ловушке сансары.

*2. Мудрость, напрямую постигающая бессамость, **подходяща** (ньяя), потому что она прямо противодействует омрачениям.*

Мудрость, постигающая бессамость, – это правильный путь, потому что она служит мощным непосредственным противоядием от цепляния за «я» и устраняет дуккху. Понимание этого пункта устраняет ошибочное представление о том, что такая мудрость – это не путь к освобождению. Зная, что таков путь, ведущий к освобождению, мы будем стремиться развивать эту мудрость, которая в точности знает природу оков и методы освобождения из сансары.

*3. Мудрость, напрямую постигающая бессамость, – это **достижение** (пати-патти, пратипатти), потому что она безошибочно постигает природу ума.*

В отличие от мирских путей, не приводящих к нашей конечной цели, эта мудрость ведет к безошибочным духовным достижениям, потому что это возвышенная мудрость, напрямую постигающая окончательный способ существования ума – его пустотность от неотъемлемого существования. Благодаря этому она устраняет омрачения и приводит к освобождению.

Понимание этого пункта противодействует ошибочному представлению о том, что мирские пути, такие как медитативные погружения материального и нематериального миров, устраняют дуккху. Какими бы блаженными ни были эти состояния, эти погружения не принесут истинного освобождения. Точно так же страстное желание не устранить и мирским путем крайнего аскетизма.

*4. Мудрость, напрямую постигающая бессамость, – это **избавление** (нияника, найрьяника), ибо она приносит необратимое освобождение.*

Явления не обладают неотъемлемым существованием. Неотъемлемое существование и не-неотъемлемое существование – вещи взаимоисключающие. Осознав отсутствие неотъемлемого существования, мудрость может окончательно устранить неведение, что цепляется за этот вид бытия. Решительно устранив все завесы, эта мудрость не частично, а полностью избавит нас от сансары, так что дуккха никогда не сможет возникнуть вновь. Понимание этого пункта противодействует ошибочному представлению о том, что омрачения могут вернуться, а устранить их полностью невозможно. Оно также противодействует ошибочному представлению о том, что хотя некоторые пути и могут положить конец определенным качествам дуккхи, ни один путь не может пресечь дуккху в целом.

Размышления над этими четырьмя качествами вдохновляют нас на то, чтобы медитировать на истинных путях, уничтожать дуккху и ее истоки и стремиться к достижению окончательного, истинного прекращения.

Палийская традиция

Шестнадцать качеств четырех истин¹¹ объясняются в «Патисамбхидамагге» – трактате в Сутта-питаке, авторство которого приписывают Сарипутте.

Четыре качества истинной дуккхи

Пять совокупностей, а также обусловленные явления (наш дом, друзья, имущество, репутация и так далее) относятся к истинной дуккхе. Здесь «обусловленными явлениями» называются вещи, находящиеся под влиянием неведения и каммы. Главное качество истинной дуккхи – ее угнетающая природа.

Три других качества показывают нам, почему именно совокупности и другие обусловленные вещи нас угнетают, душат и обременяют.

*1. Совокупности **угнетают** (piṭṭha).*

Слово «дуккха» подразумевает «угнетение в силу возникновения и угасания». Учитывая, что каждая из пяти совокупностей распадается, ни на мгновение не сохраняясь, совокупности по своей природе неудовлетворительны. В каком бы из миров сансары мы ни родились – от наивысшего царства дэв до низших адов – обычные существа находятся под гнетом сансарического бытия, совокупностей и окружающей среды.

*2. Совокупности **обусловлены** (санкхата).*

Необходимость создавать причины для счастливого перерождения – это один из аспектов гнета. Чтобы родиться дэвой в мире богов Брахмы, мы должны создать соответствующую причину – достичь дхьяны в человеческом теле, а это непросто. Щедрость и нравственность – это причины рождения дэвой в мире желаний. Когда мы практикуем эти две добродетели с устремлением к освобождению, все испытания кажутся не слишком обременительными; но когда наша цель – счастливое перерождение, те же самые практики становятся тягостными, потому что приводят лишь к еще одному перерождению в сансаре.

Существа рождаются в неблагоприятных мирах из-за десяти недобродетельных действий. Неблагодарное поведение приносит лишь малость сиюминутного удовольствия, а после содеянного мы обычно страдаем от чувства вины. Кроме того, мы в этой же жизни из-за причиненного нами вреда сталкиваемся с негативной реакцией других.

*3. Совокупности **горят как огонь** (сантапа).*

Совокупности неблагоприятных почти без передышки (а то и вовсе без нее) сгорают от мучений. Даже если мы обрели благое перерождение, нас все равно постоянно мучает неудовлетворенность. Дэвы в мире Брахмы страдают из-за заносчивости, говорящей «я есмь», ошибочных воззрений и других омрачений. Дэвы в мире желаний сгорают от страсти, эгоцентризма и цепляния. Люди находятся под гнетом мощи своих омрачений. Просто чтобы выжить, мы вынуждены много работать, и даже в этом случае никогда не чувствуем себя в безопасности. Труд создает условия для совершения десяти недобродетельных действий. Наши вещи ломаются (или их крадут); наше тело заболевает.

Мы жаждем того, чтобы нас любили, ценили и уважали, но полученный результат несоизмерим с затраченными усилиями.

¹¹ «Висудхимагга» (Vism 16:15) ссылается на объяснения шестнадцати качеств, содержащиеся в «Патисамбхидамагге». Наше объяснение основано на учении, которое дал Леди Саядо, см. http://mahajana.net/texts/kopia_lokalna/MANUAL05.html.

Животные страдают от того, что их съедают другие животные или люди. Они не могут постоять за себя, когда на них охотятся, когда их истребляют или когда с ними дурно обращаются. Голодные духи страдают от голода, жажды и фрустрации; существа в аду подвергаются пыткам, что вызывают физическую боль. Тем, кто находится в неблагоприятных мирах, трудно отыскать даже толику временного счастья – что уж говорить о счастье дхармическом.

4. Совокупности по своей природе изменчивы (vipariṇāma).

Необходимость снова и снова умирать и перерождаться – для всех живых существ удел незавидный. Те, кто обитают в благих мирах, покидают свои комфортные условия и перерождаются в низших мирах с большим количеством страданий, а существа в мирах неблагоприятных при создании причин для благого перерождения сталкиваются с огромными трудностями. Само наличие сансарического тела подразумевает утраты, смерть и последующее перерождение.

Все обусловленные вещи изменчивы; ничто после своего возникновения не остается неизменным и на миг. При наличии глубокого памятования можно мудро узреть эти быстрые изменения; при этом может даже показаться, что ничего не существует, – ведь все возникшее исчезает в следующее же мгновение.

Наши совокупности, окружающая среда и наслаждения обременительны, ведь сперва мы должны приложить немало усилий, чтобы этих вещей добиться. Заполучив их, мы сгораем от вызванных ими омрачений – и в конце концов все равно должны с ними расстаться, испытывая замешательство и неопределенность. Глубоко размышляя над этими четырьмя качествами истинной дуккхи, мы пробудим мощное желание освободиться от сансары.

Четыре качества истинного происхождения

Истинное происхождение ответственно за возникновение и развитие дуккхи. Главный нарушитель спокойствия – это страстное трех видов. *Страстное желание чувственных объектов (кама танха)* жаждет шести чувственных объектов и приятных ощущений, что возникают из-за контакта с ними. Оно ведет к совершению недобродетельных действий для получения и защиты того, что мы желаем. *Страстное желание существования (бхава танха)* жаждет блаженства материальных и нематериальных миров и стремится в них переродиться. Оно заставляет существо довольствоваться достижением джхан и не развивать мудрость, приносящую освобождение. *Страстное желание небытия (вибхава танха)* верит в то, что прекращение «я» после смерти – это покой и умиротворение, и жаждет этого. Более мягкая его форма желает прекратить то, что нам не нравится.

Неведение и страстное желание работают в связке: неведение – это первое звено цепи взаимозависимого возникновения, а страстное желание – активный фактор, создающий камму для последующего бытия. Оно также приводит к созреванию этой каммы в момент смерти. И неведение, и страстное желание не имеют обнаружимого начала. Они не были созданы высшим существом и не возникли беспричинно. Это обусловленные явления, которые возникают в силу нашего неведения и страстного желания в прошлых жизнях.

1. Страстное желание накапливает причину (аюхана) дуккхи.

Все время стремясь к прекрасным объектам, которые можно было бы лицезреть, слышать, обонять, чувствовать на вкус и обдумывать, страстное желание запускает лихорадочный поиск, призванный отвлечь ум, притупить нашу чувствительность к миру и утолить нашу боль. Таким образом, мы никогда по-настоящему не работаем над сутью своих проблем.

Обычно мы думаем: наши страдания вызваны тем, что мы не получаем желаемого. На самом деле они вызваны страстным желанием – именно оно вызывает неудовлетворенность.

Не понимая, что проблема сокрыта в нас самих, мы похожи на блохастую собаку: не в силах добиться комфорта на одном месте, она переходит на другое, надеясь, что там блох не будет. Пока мы не освободим свой ум от страстного желания, страдания будут повсюду за нами следовать. Ум, свободный от страстного желания, – это ум умиротворенный.

2. *Страстное желание – постоянный источник (нидана) дуккхи.*

Страстное желание не исчезает, когда мы получаем желаемое. Мы словно бы пьем соленую воду: чем больше получаешь то, чего жаждешь, тем сильнее сама жажда. Мы обретаем что-то новое и, получив краткосрочное удовольствие, снова ощущаем скуку, неудовлетворенность и жажду чего-то иного. Меж тем, каждый момент страстного желания создает еще больше собственных отпечатков, которые в будущем вновь заставят нас это страстное желание испытывать.

3. *Страстное желание спутывает и соединяет (самйога) нас с дуккхой.*

Не желая расставаться с людьми, вещами, местами, идеями, развлечениями и почестями, к которым мы стремимся, страстное желание соединяет нас с дуккхой. Оно заставляет нас стремиться к тем самым вещам, что пробуждают в нас жажду и чувство неудовлетворенности. Стремясь к признанию, мы соревнуемся с другими. Доказав свое превосходство, мы боимся упасть с пьедестала и страдаем от стресса, связанного с необходимостью поддерживать свое положение. Если вперед выходит другой человек, мы страдаем от зависти. Из-за страстного желания мы ни в одной ситуации не силах обрести покой.

4. *Желание – это препятствие и помеха (палибодха) для освобождения от дуккхи.*

Страстное желание не дает нам расстаться с вещами, к которым мы привязаны. Внимательно присмотревшись к своему опыту, мы увидим: даже когда наши желания исполняются, ум неспокоен; он боится потерять то, что нам нравится. Таким образом, страстное желание препятствует успокоению ума и мешает практиковать Дхамму – единственный источник подлинного покоя.

Хотя страстное желание и считается главным примером истоков страдания как в палийской, так и в санскритской традиции, существуют и другие виды помех. Палийская традиция и санскритская «Абхидхармакоша» рассматривают десять *оков (самьоджана)* – умственных факторов, удерживающих нас в сансаре и препятствующих достижению освобождения. Пять низших оков – это воззрение личного «я», помраченные сомнения, воззрение правил и практик, желание чувственных удовольствий (*камачханда, камаччханда*) и недоброжелательность (*вьяпада*). Пять высших оков – это желание существования в материальном мире (*рупарага*), жажда существования в нематериальном мире (*арупарага*), заносчивость (*мана*), неусидчивость (*уддхачча, уddхатъя*) и неведение (*авиджа, авидъя*).

Палийская традиция и «Абхидхармакоша» описывают три вида *загрязняющих факторов (асава, ашрава)* – глубоко укоренившихся, изначальных загрязнений, которые непрестанно привязывают нас к сансаре. Это загрязняющие факторы чувственности (*камасава, камасрава*), бытия (*бхавасава, бхавасрава*) и неведения (*авиджасава, авидъясрава*). В текстах палийской абхидхаммы добавляется четвертый вид – загрязняющий фактор воззрений (*диттхасава*).

Палийский канон содержит перечень омрачений (*килеса, клеша*) и вспомогательных омрачений (*упаккилеса, упаклеша*), которые являются порождениями коренных. Этот список двух видов омрачений во многом пересекается со списком традиции санскритской.

Санскритская традиция обычно описывает главные препятствия для освобождения как шесть коренных *омрачений*: привязанность к чувственным удовольствиям (*рага*), гнев (*патигха, пратигха*), воззрения (*диттхи, дришти*), сомнения, заносчивость и неведение. Если добавить к списку желание существования (*бхаварага*), он будет соответствовать перечню

основополагающих предрасположенностей (анусая, анушая) в палийской традиции, где они рассматриваются как латентные склонности, позволяющие проявляться омрачениям.

В палийских комментариях разъясняется, что оковы и другие загрязнения (*санкилеса, самклеша*) существуют на трех уровнях. На уровне *основополагающих предрасположенностей* это скрытые потенциалы в уме. Когда они *проявляются (париюттхана)*, то активно поработают ум, а на уровне *побуждающих сил (витиккама)* они приводят к недобродетельным действиям тела и речи. Когда омрачения представляют собой лишь основополагающие предрасположенности и наш ум относительно спокоен, мы можем обманывать себя, думая, что конкретное омрачение больше для нас проблемы не представляет. Наше памятование ослабевает, и вскоре омрачение в полном объеме захватывает наш ум. Мы не в силах подавить это проявленное омрачение; оно пробивается на поверхность и становится побуждающей силой – заставляет нас говорить или совершать нечто, причиняющее вред.

Четыре качества истинного прекращения

Ниббана – это истинное прекращение дуккхи и ее причин. Его воспринимают четыре типа арьев, переживающих пути и плоды (*магга-пхала*): вступившие в поток, единожды возвращающиеся, невозвращающиеся и араханты.

1. Истинное прекращение – это свобода от дуккхи.

Вступившие в поток наслаждаются покоем свободы от воззрения личного «я», помраченных сомнений, воззрения правил и практик и других ошибочных воззрений. Хотя единожды возвращающиеся и не свободны от каких-либо новых загрязнений, они существенно ослабили свои чувственные желания и недоброжелательность. Невозвращающиеся освободились от пяти низших оков, а араханты свободны от всех оков, загрязнений и загрязняющих факторов. Арахант сначала достигает *ниббаны с остатком (саупадисеса, сопадхишеша)*, в которой сохраняются пять полученных при рождении загрязненных совокупностей. Когда араханты умирают, безвозвратно эти совокупности оставляя, достигается *ниббана без остатка (анупадисеса, анупадхишеша)*.

2. Истинное прекращение удалено от волнений (навивека).

В отличие от обычных существ, которых одолевают загрязнения и которые перерождаются повсюду – от адов до нематериального мира, – четыре вида арьев от этих треволнений освободились. Их ум становится все более умиротворенным и в конечном итоге достигает освобождения.

3. Истинное прекращение бессмертно (амата).

Истинные прекращения не угасают и не исчезают, хотя у четырех типов арьев все еще есть загрязненные совокупности, полученные при рождении. Вступившие в поток, единожды возвращающиеся и невозвращающиеся могут умирать и перерождаться, но их истинные прекращения никогда не теряются, и не прерываются. Ниббана не порождена и не сотворена; она свободна от превратностей непрерывных перерождений и смертей.

4. Истинное прекращение необусловленно (асанкхата).

Обусловленные и непостоянные, наши неудовлетворительные сансарические совокупности ведут к постоянному чувству незащищенности и страха. Полностью свободные от этих состояний истинные прекращения – это подлинный покой. Истинные прекращения четырех видов арьев никогда не угасают, не ослабевают и не исчезают; их не нужно заново порождать каждый день или в каждой сессии медитации.

Четыре качества истинного пути

Благородный восьмеричный путь – это истинный путь: ум, напрямую постигающий ниббану. Этот путь приводит к прекращению дуккхи и ее причин. *Мудрость прозрения* порождается благодаря медитации на тонком непостоянстве совокупностей, вследствие которой возникает понимание того, что совокупности ненадежны и неудовлетворительны. Поскольку совокупности каждое мгновение возникают и разрушаются, они не могут быть независимым «я». Эта освобождающая мудрость прозрения, которая видит (*пассати, паиьяти*) три признака – непостоянство, дуккху и не-я – понимает (*падджанати, прадджанати*), что пять совокупностей (или шесть источников, восемнадцать элементов и т. д.) этими признаками обладают. Таким образом, непосредственный объект мудрости прозрения – это совокупности, чувственные источники (чувственные основы) и т. д., а воспринимаются они с точки зрения трех признаков. По мере углубления этой мудрости прозрения происходит прорыв к надмирскому, и возникает *мудрость пути*, объектом которой является ниббана.



Ученики из дзенского храма при сборе подаяний. Япония

У каждого из этих восьми факторов пути – правильных воззрений, намерений, речи, действий, способа получения средств, усилий, памятования и сосредоточения – есть *мирской* (локия) и *надмирской* (локуттара) аспекты. Мирской аспект сопровождается загрязняющими

факторами; его практикуют те, кто пока не достиг уровня арьи. Он позволяет накопить заслуги и ведет к удачному перерождению. Надмирские факторы пути, которыми владеют арьи, устраняют различные уровни оков и ведут к освобождению. Освоение пути происходит постепенно; сначала развиваются мирские факторы пути. Когда они созревают, а безмятежность и прозрение достигают устойчивости, все восемь надмирских факторов пути проявляются совместно – в состоянии самадхи, сосредоточенном на необусловленном, ниббанае.

Каждый из факторов пути и его противоположность Будда объясняет в «Махачаттари-сака-сутте» (MN117).

Ошибочные воззрения включают в себя веру в то, что наши действия не имеют нравственной ценности или последствий; что нет непрерывности существования и все заканчивается в момент смерти; что других миров не существует; освобождение невозможно, а омрачения – неотъемлемая часть ума.

Правильное мирское воззрение противоположно ошибочному. Оно включает в себя знание о том, что у наших действий есть нравственное измерение и последствия; существование продолжается после смерти; другие миры существуют; существуют святые существа, которые реализовали путь, и так далее.

Надмирское правильное воззрение – это дар мудрости, сила мудрости; пробуждающий фактор различения явлений и относящийся к пути фактор правильного воззрения в потоке ума арьев. Надмирское правильное воззрение – прямое проникновение в (смысл) четырех истин, а также прямое постижение ниббаны.

Неправильные намерения – это чувственное желание, недоброжелательность и жестокость. Мирские правильные намерения – это отречение, благожелательность и сострадание. В данном случае отречением называется уравновешенный настрой, свободный от привязанности к чувственным объектам. К доброжелательности относятся стойкость, прощение и любовь. Сострадание – это ненасилие. Правильные намерения побуждают нас развивать правильную речь, правильные действия и правильный способ обретения средств, а также побуждают нас делиться своими знаниями и пониманием с другими. Для последователей колесницы бодхисаттв правильное намерение включает в себя бодхичитту.

Надмирские правильные намерения включают грубые и тонкие вовлечение, помыслы, намерение и умственное погружение в потоке ума арьи. Правильное воззрение и правильное намерение включены в высшую тренировку в мудрости.

Неправильная речь включает в себя четыре вида недобродетельной речи: ложь, речь, сеющую вражду, грубую речь и пустую болтовню. *Мирская правильная речь* – это благая речь, которая воздерживается от этих четырех вещей. Развитие правильной речи требует сознательных усилий и мощной решимости говорить правдиво, мягко, добро и в подходящий момент.

Неправильные действия – это убийство живых существ, воровство и лишенное мудрости или доброты сексуальное поведение. *Правильные мирские действия* включают в себя отказ от этих трех вещей и использование нашей физической энергии для сохранения жизни и защиты имущества других. Для мирян сюда же относится мудрое и доброе использование сексуальности; для монахов и монахинь – celibat. Хотя в список неправильных действий не включено употребление одурманивающих веществ, для практики благородного восьмеричного пути отказаться от них жизненно важно. Памятование сложно развивать даже на трезвую голову – и невообразимо сложнее, когда ум одурманен!

Неправильный способ обретения средств на жизнь для монахов и монахинь означает приобретение необходимых благ с помощью лести, намеков, принуждения, преподнесения маленького подарка – с желанием получить большой – и лицемерия. В это понятие также входит неправильное использование подношений, даруемых людьми с верой, например их использование для праздного удовольствия или развлечений. Пример неправильного способа обретения средств для мирян – производство или продажа оружия; забой скота; изготовление,

продажа или подача одурманивающих веществ; публикация или распространение порнографии; управление казино; истребление насекомых; назначение завышенных цен для посетителей и клиентов; растрата и эксплуатация других.

Правильный способ обретения средства к существованию – это отказ от пяти неправильных способов: намеков, лести, взяточничества, принуждения и лицемерия – и правдивое, честное и не причиняющее вреда другим получение необходимых благ. Миряне должны заниматься работой, которая способствует здоровому функционированию общества и благополучию других людей. Правильный способ обретения средств – это также образ жизни, свободный от крайностей аскетизма и роскоши.

Правильные речь, действия и способ обретения средств относятся к высшей тренировке в нравственности. *Мирские правильная речь и правильное поведение* – это семь добродетельных действий тела и речи, которые противоположны семи недобродетельным. *Надмирские правильная речь, действия и способ обретения средств к существованию* – это выполняемые арьями воздержание и отказ от неправильных речи, действий и способов обретения средств, а также правильные речь, действия и обретение средств к существованию, которые они практикуют.

Мирские правильные усилия – это четыре высших устремления: усилия, направленные на предотвращение возникновения недобродетелей, отказ от уже возникших недобродетелей, развитие новых добродетелей и сохранение и укрепление добродетелей, что уже присутствуют. Посредством правильных усилий мы отвращаем свою энергию от вредоносных мыслей и направляем ее на развитие благотворных качеств, стараясь жить без насилия и с состраданием. Правильные усилия позволяют нам устранить пять помех и обрести сосредоточение и мудрость. Посредством правильных усилий мы достигаем памятования и сосредоточения, из которых состоит высшая тренировка в сосредоточении.

Мирское правильное памятование – это четыре установления памятования. В повседневной жизни памятование позволяет нам помнить о своих обетах; в медитации оно внимает объекту медитации, позволяя нам различать его характерные черты, взаимосвязи и качества. В высоко сосредоточенном уме памятование ведет к прозрению и мудрости.

Надмирские правильные усилия и памятования – это два фактора, которые вместе с другими факторами пути присутствуют при достижении ниббаны.

Правильное сосредоточение включает в себя четыре джханы. Сосредоточение, направленное на освобождение, с памятованием исследует природу явлений. Правильное сосредоточение у новичков предполагает постепенное развитие медитативных способностей в ежедневной практике медитации.

Надмирское правильное сосредоточение – это четыре джханы, объединенные с мудростью и другими факторами пути во время восприятия нирваны. Над-мирской путь – это вид правильного сосредоточения. В нем одновременно присутствуют все восемь факторов пути, и каждый выполняет свою собственную функцию. Правильное сосредоточение ведет к правильному воззрению, знаниям и освобождению. В комментариях правильное знание описывается как осуществляющее обзор знание, которое осознает, что ум полностью освобожден от загрязнений.

Будучи первым фактором, правильное воззрение сосредоточивается на кармической причинно-следственной связи и буддийском мировоззрении, которые жизненно необходимы для тех, кто только начинает практиковать. Не приняв на определенном уровне эти воззрения, некоторые все равно могут получить какую-то пользу от практики остальных семи факторов пути, но польза эта будет совершенно несопоставима с той, которую получает человек с правильным воззрением.

Каждый последующий фактор пути связан с предыдущими. Правильное воззрение и правильное намерение создают надлежащую основу для практики. Поначалу практикуются правильная речь, правильное поведение и правильные способы обретения средств к существо-

ванию; они определяют наши действия в повседневной жизни. На этой основе развивается медитация, сопровождаемая правильными усилиями, памятованием и сосредоточением, что приводит к пониманию правильного воззрения относительно природы реальности. Это более глубокий уровень правильного воззрения, который сосредоточен на окончательной природе и ниббана. Практика благородного восьмеричного пути – нечто, объединяющее последователей всех трех колесниц.

*1. Благородный восьмеричный путь ведет к **освобождению и избавлению** (нийяна).*

Благородный восьмеричный путь прямо противодействует всем оковам и загрязнениям, освобождая нас от них.

*2. Благородный восьмеричный путь – **причина** (хету) для достижения всех истинных прекращения, особенно прекращения араханта.*

Благодаря практике благородного восьмеричного пути с момента своего становления арьей практикующий вступает в поток, ведущий к освобождению. Тридцать семь факторов, способствующих пробуждению, продолжают развиваться в таком индивидууме, не угасая при переходе из одного существования в другое – вплоть до достижения окончательной ниббаны.

*3. Благородный восьмеричный путь **познает и видит** (дассана) четыре истины.*

Постигнув четыре истины – как они есть, во всей их полноте, – арьи видят то, что обычные существа увидеть не способны. Они больше не испытывают замешательства, смятения или нерешительности относительно того, что нужно практиковать, а от чего нужно отказаться.

*4. Благородный восьмеричный путь **преодолевают все разновидности страстного желания и позволяет их контролировать** (адхипатейя).*

Арьи никогда не боятся утратить свои достижения. Они знают, что мудрость прозрения и мудрость пути прочно присутствуют в потоке их ума. Практикуя три высшие тренировки, арьи обрели над собой контроль. Узрев ниббану – хоть бы и на краткие мгновения, – они обрели совершенную уверенность относительно Дхаммы и достижений Будды и Сангхи.

Когда человек благодаря правильной мудрости (саммапаннья) полностью видит три признака или четыре качества истинной дуккхи, он (а) автоматически понимает остальные двенадцать качеств четырех истин.

Глава 4

Высшая тренировка в нравственном поведении

Четыре истины определяют причины и структуру практики Дхармы. Чтобы достичь нирваны, мы должны упражняться в трех высших тренировках – тренировках в нравственном поведении, сосредоточении и мудрости (DN10:1.6). Три *высшие* тренировки отличаются от обычных тем, что устремлены к более высокой цели. Обычные три тренировки выполняются для достижения целей в сансаре (таких как благое перерождение), тогда как три высшие приводят к освобождению и полному пробуждению.

Важность нравственного поведения

Буддисты согласны с идеей о том, что у человеческой жизни есть более возвышенное предназначение и что достижение благого перерождения, освобождения и полного пробуждения – цели стоящие. Поскольку омрачения не позволяют нам реализовать наши благие намерения, мы пытаемся их уменьшить, и в конечном итоге, от них освободиться. Различные наборы нравственных правил призваны нас в этом поддерживать; они помогают контролировать наши действия на уровне тела, речи и ума.

С точки зрения санскритской традиции, мудрость, познающая бессамость, искореняет все завесы. Чтобы правильным образом функционировать, мудрость должна сопровождаться однонаправленным сосредоточением. Для того чтобы достичь глубокого сосредоточения, необходимы устойчивые памятование и самонаблюдающее осознание (*сампаджанья*, *самапраджанья*), которые помогут устранить тонкие внутренние помехи. Для развития этих качеств сначала необходимо справиться с грубыми внешними помехами – пагубным поведением на уровне тела и речи; а достигаем мы этого посредством нравственного поведения.

Нравственное поведение означает непричинение вреда; упражняться в этом должны как монахи (ни), так и миряне. В тибетском буддизме существует три уровня нравственных принципов: обеты пратимокши (*пали: патимоккха*), бодхисаттвы и тантры. Обеты пратимокши сосредоточены на отказе от вредоносных действий на уровне тела и речи. Обеты бодхисаттвы делают упор на устранение эгоцентричных мыслей, слов и поступков. Цель тантрических обетов – преодоление тонких умственных завес. Поскольку каждый последующий набор предписаний направлен на вещи более тонкие, чем предыдущий, эти три вида обетов принимаются постепенно и именно в описанном порядке.

Для достижения реализации жизненно важно соблюдать принятые на себя обеты. Некоторые люди отважно принимают определенные обеты и обязательства, но лишаются мужества в вопросах их соблюдения. Мы должны поступать противоположным образом: тщательно поразмыслить перед принятием обетов, смиренно попросить их у своих учителей, а потом соблюдать их правильно и с радостью.

Независимо от того, практикует ли человек в рамках колесницы шравак или в рамках колесницы бодхисаттв, нравственное поведение – это основа практики. Обеты пратимокши помогают нам контролировать свои действия на уровне тела и речи. Для этого нам необходимо работать с умом, который побуждает нас на эти действия.

Хотя все буддисты пытаются отказаться от десяти недобродетелей, принятие обетов предполагает конкретные обязательства и потому приносит особую пользу. Жизнь в согласии с обетами позволяет избежать накопления разрушительной кармы и очищает вредные привычки. Она также способствует быстрому и мощному накоплению заслуг – ведь каждое мгновение, когда мы не нарушаем конкретный обет, мы активно отказываемся от соответствующего разрушительного действия, тем самым насыщая свой ум заслугой, созданной конструктивными поступками. Нравственное поведение умиряет огонь омрачений и готовит ум к достижению высших состояний сосредоточения. Это путь, ведущий к пробуждению во всех трех колесницах и исполняющий наши желания. Соблюдение нравственного поведения избавляет нас от чувства вины, сожалений и тревоги. Оно также предотвращает страх и упреки со стороны других людей и служит основой для самоуважения. Наше нравственное поведение способствует миру во всем мире, так как люди доверяют тому, кто отказывается от причинения вреда другим, и рядом с ним чувствуют себя в безопасности. Достойное нравственное поведение нельзя украсть или присвоить. Оно – основа для удачного перерождения, которое необходимо для продолжения практики Дхармы. Соблюдение обетов создает причину для встречи с благоприятными обстоятельствами и возможности продолжать практику в будущих жизнях.

Заранее развив привычку отпускать привязанность и практиковать путь, мы быстро достигнем пробуждения.

Нравственные обеты пратимокши

Основная мотивация для принятия любого из восьми типов нравственных обетов пратимокши – это решимость освободиться от сансары. Пять типов обетов пратимокши предназначены для монахов и монахинь: (1–2) для полностью посвященных монахов (*бхиккху*, *бхикишу*) и полностью посвященных монахинь (*бхиккхуни*, *бхикгшуни*)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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