



Т. В. Ермакова,
Е. П. Островская

**КЛАССИЧЕСКИЕ
БУДДИЙСКИЕ
ПРАКТИКИ**



Санкт-Петербург
2001

ББК Э35-39(5Ид)4
УДК 294.3(540)

Т. В. Ермакова, Е. П. Островская. Классические буддийские практики. — СПб.: «Петербургское Востоковедение», 2001. — 304 с. («Мир Востока», VIII).

Настоящая книга является тематическим продолжением работы «Классический буддизм», ранее опубликованной в настоящей серии. Опираясь на письменное наследие индийских учителей древности и раннего средневековья, на трактат великого буддийского мастера Васубандху (IV—V вв.) «Энциклопедия Абхидхармы» («Абхидхармакоша»), авторы излагают основы и практическую сторону учения Будды Шакьямуни о вступлении в Нирвану — путь превращения «обычного человека» в Благородную личность, не подвластную страданию.

Книга «Классические буддийские практики» состоит из двух частей. Часть первая, которую мы в настоящее время представляем читателю, посвящена практике интуитивного постижения Благородных истин. В книге подробно изложена начальная стадия подвижничества — классические буддийские практики, приводящие «обычного человека» на Благородный путь интуитивного постижения реальности. Читателю откроются предназначение и сущность практик созерцания отвратительных объектов, цели и способы полного осознания процесса дыхания, специальные практики концентрации внимания и их роль в интуитивном постижении реальности. В свою очередь вторая часть будет посвящена высшим методам буддийской йоги, приводящим к Нирване.

ISBN 5-85803-171-4

Перепечатка данного издания, а равно отдельных его частей запрещена. Любое использование материалов данного издания возможно исключительно с письменного разрешения издательства. Исключительное право на распространение настоящей книги на территории Российской Федерации и за ее пределами принадлежит «Петербургскому Востоковедению».

© Т. В. Ермакова,
Е. П. Островская, 2001
© «Петербургское
Востоковедение», 2001



Зарегистрированная
торговая марка



Зарегистрированная
торговая марка

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	7
Введение	9
Открытие пути в Нирвану	9
Слово Будды в канонической Абхидхарме	21
«Абхидхармакоша» Васубандху — энциклопедия буддийского подвижничества	34
Глава 1. Учение об аффектах — основа буддийских практик	46
Аффекты — корень страдания	46
Сознание в плену дремлющих аффектов	60
Черное зло аффектов	87
К преодолению страдания	113
Глава 2. Навстречу неизвращенной реальности	132
Путь видения и путь созерцания	132
Реально ли переживание счастья?	144
Реальность и язык Благородных истин	160
Глава 3. Вступление на Благородный путь	175
Достойный сосуд буддийского подвижничества: кто готов вырвать корень страдания?	175

Практики созерцания отвратительных объектов	186
Практики полного осознания дыхания	203
Специальные практики концентрации внимания	215
Практики обретения психотехнических корней благого	225
Вхождение в духовную семью: шраваки, будды, пратьекабудды	248
Последовательность интуитивного постижения реальности и плоды буддийского подвижничества	264
Список сокращений	288
Рекомендуемая литература	290

ОТ АВТОРОВ

Предлагаемая вниманию читателей книга посвящена основам буддийского подвижничества, разработанным мыслителями древней и раннесредневековой Индии. Она является тематическим продолжением нашей работы «Классический буддизм», опубликованной в настоящей серии.

Учение Будды Шакьямуни о вступлении в Нирвану, его психотехническая интерпретация в текстах постканонической традиции считаются среди большинства специалистов предметом слишком сложным и в силу этого едва ли способным увлечь современную читающую публику. Однако за последние пятнадцать лет в нашей стране вышли в свет академические переводы и исследования текстов, представляющих вершины буддийской религиозно-философской мысли, и они вызвали заинтересованный отклик не только в узком кругу ученых-востоковедов. Уважая потребность читателей в серьезном ознакомлении с буддизмом — одной из традиционных религий России, мы предприняли попытку осветить фундаментальные концепции буддийской антропологии, на которые опирается классическое учение о вступлении в Нирвану, и психотехнику подвижничества.

В основу книги положены исследования трактатов буддийской постканонической традиции, раз-

8 Т. В. Ермакова, Е. П. Осиповская. КЛАССИЧЕСКИЕ БУДДИЙСКИЕ ПРАКТИКИ

вернутые в Санкт-Петербургском филиале Института востоковедения РАН под руководством В. И. Рудого. Основываясь на письменном наследии индийских учителей древности и раннего средневековья, на творении великого буддийского мастера Васубандху (IV—V вв.) «Энциклопедия Абхидхармы» («Абхидхармакоша»), мы попытались рассказать о пути превращения «обычного человека» в Благородную личность, неподвластную страданию.

Пользуемся возможностью выразить глубокую благодарность нашему другу и учителю В. И. Рудому, прочитавшему рукопись этой книги и высказавшему важные для нас замечания.

Мы сердечно признательны руководителям издательства «Петербургское Востоковедение» О. И. Трофимовой и И. А. Алимову, всегда с вниманием относящимся к нашим исследованиям.