

**Найданова Софья Минжировна**

аспирантка Института монголоведения,  
буддологии и тибетологии Сибирского отделения Российской академии наук  
prsofia@mail.ru

**Sofia M. Naidanova**

Post-graduate of the Institute for Mongolian,  
Buddhist and Tibetan studies of the Siberian Branch  
of the Russian Academy of Sciences  
prsofia@mail.ru

**Буддийские практики как духовный способ лечения в тибетской медицине**

### **Buddhist practices as a spiritual way of treatment in Tibetan medicine**

***Аннотация.** Статья посвящена анализу связи тибетской медицины и буддийских практик, которые используются в ней в качестве духовного способа лечения как ментальных, так и физических заболеваний. Рассматриваются такие буддийские практики, как медитации и йогические практики, включающие в себя визуализации, начитывание мантр, дыхательные упражнения. В общем, все они направлены на работу с сознанием, которое играет главенствующую роль в формировании здоровья человека.*

***Ключевые слова и фразы:** тибетская медицина, буддийские духовные практики, буддийская философия, медитация, йога, мантры, янтра-йога.*

***Annotation.** The article is devoted to the analysis of communication of the Tibetan medicine and Buddhist practices which are used in it as a spiritual way of treatment both mental, and physical diseases. Such Buddhist practices as meditations and the yoga system including visualization, chanting mantras, breath exercises are considered. Generally, all of them are directed on a work with consciousness which plays a predominating role in formation of health of the person.*

***Keywords:** tibetan medicine, buddhist spiritual practices, buddhist philosophy, meditation, yoga, mantra, yantra-yoga.*

Медицинская система Тибета сформировалась в рамках буддийской культуры, поэтому теория и практика тибетской медицины тесно связаны с буддийским учением. Представления о природе человека, его структуре, о здоровом и больном состоянии, о причинах заболеваний в тибетской медицине соответствуют философским воззрениям буддизма, а, выработанные, исходя из них, методы и способы лечения согласуются с практическими принципами этого религиозного учения. Более того, многочисленные духовные практики буддизма, изначально имеющие сотериологическое значение, применяются в качестве средства лечения различного рода болезней – как психических, так и физических [9].

В тибетской медицинской традиции различают общие и частные причины болезни, где наиболее общей причиной всех болезней выступает «омраченное сознание», или, говоря на языке буддийской философии, *неведение* (тиб. *ma rig pa*) относительно истинной природы себя – собственного бытия и всех остальных феноменов. Оно же, согласно буддийскому учению, является причиной всех страданий, где болезнь есть лишь частное их выражение. То есть, под неведением подразумевают «такое состояние ума, при котором отсутствует понимание того, как на самом деле существуют вещи и какова их истинная природа» [8, с.9]. Оно проявляется в цеплянии за свое собственное «Я» - как существующего истинно, объективно, в результате чего возникает двойственное, искаженное восприятие всех явлений, порождающее всевозможные проблемы вторичного свойства – главные деструктивные эмоции: гнев (ярость), привязанность (страсть), неведение (тупость). Они, в свою очередь, являются уже частными причинами болезней, дающими начало существованию «трем жизненным началам» (*nyes pa*) – желчь, генерируемая гневом; ветер, происходящий от привязанности; слизь, продуцируемая тупостью. Это три базисных понятия, которыми оперирует врачебная система Тибета. Они являются функциональными энергиями организма, самыми важными составляющими, которые отвечают за физиологические функции тела на физическом уровне, а также оказывают влияние на психологическое состояние. Поэтому с абсолютной точки зрения ментальное состояние, дисциплинированность ума играет наиболее важную роль в формировании и психически и физически здоровой личности. А искоренение неведения обеспечит исцеление от всех недугов.

Духовные практики буддизма направлены в целом на то, чтобы устранить врожденное неведение. Они включают в себя различные медитативные упражнения, тантрические визуализации и песнопения, йогические практики, начитывание мантр и т.д.

Медитативные практики представляют собой способ раскрытия глубинной природы личности, исследования вопроса о том, из чего состоит это человеческое, омраченное неведением, «Я». Медитация снимает все возможные категоризации, в том числе и категоризацию собственного «я», значимости «я». В буддийской традиции различают два основных вида медитации – аналитический и фиксированный, или созерцательный [5, с. 32]. Первый вид медитативной практики характеризуется активным состоянием ума; происходит исследование на понятийном уровне и анализ этого с целью обретения убеждения и твердого намерения. Аналитическим видом медитации в буддизме, к примеру, являются размышления о драгоценности человеческой жизни, непостоянстве, о неизбежности закона кармы, о всепроникающем страдании в мире обусловленного существования – сансаре [14]. Ее применение благотворно, однако не обеспечивает подлинного переживания природы ума. Созерцательная практика обычно следует за аналитической. Она, напротив, направлена на успокоение ума, в котором происходит развитие концентрации и гармонии. Он становится ясным и прозрачным; раскрывается естественное

состояние ума, в котором можно обнаружить его истинную природу [4], лишенную всяких умственных загрязнений.

Другой, наиболее важной медитацией в практике буддизма, является порождение и развитие *бодхичитты*, основанной на великом сострадании к живым существам. Существует два аспекта бодхичитты: относительная - бескорыстное устремление в помощи всем чувственным существам избавиться от страданий и достичь духовной реализации, и абсолютная бодхичитта - расширенное состояние сознания или «ум просветления, имеющий силу исцеления» [6, с. 212, 12, с. 66]. Практика порождения и развития бодхичитты, согласно буддийской философии, рассматривается как метод искусного очищения человека от кармических отпечатков, поэтому такого рода медитация является наиболее эффективной при лечении кармических заболеваний [11]. Происходит переход от ущербного функционирования ума к работе «ума, заботящегося о других», который является источником всех позитивных эмоций, определяющих здоровое психосоматическое состояние человека.

Согласно буддийской философии, конечный способ существования всех феноменов, в том числе и личностного «Я», есть пустота – «*шунья*», что означает, что явления не существуют таким образом, как они представляются человеку, не имеют реального независимого существования. Овладение пониманием пустотности «Я» и других феноменов является высшим из лекарств от неведения, вызывающего иллюзии по поводу способа бытия вещей, и противоядием для ума от отравляющих его деструктивных эмоций. В традиции буддизма махаяны этого можно достичь благодаря медитативным практикам созерцательной *шаматхи* (*самадха*) и *випассаны* (*випашьяна*) – трансцендентального анализа. Назначение первой заключается в достижении умственного покоя, умиротворения [3, с. 116]. Достичь *шаматхи* – значит пребывать в состоянии безмятежного блаженства и податливости тела и ума [2, с. 182], которое к тому же способствует ментальному оздоровлению и равновесию. В результате поддержания ума в состоянии неподвижности появляется возможность контролировать все чувственные побуждения и распознать ясность природы ума. Без развития сосредоточения ума, как по-другому называют шаматху, невозможно реализовать ни понимание пустоты, ни другие практики высшей медитации. Она является чрезвычайно важной в работе с умом, однако не устраняет главную причину страданий. Для полного укрощения ума и искоренения неведения, вкупе с порождаемыми им различными состояниями омраченного сознания и отрицательными эмоциями, необходима еще и практика *випассаны*. Она заключается в развитии особого проникновения, особого видения, с помощью которого происходит исследование ума. В результате этого осознание того, что всё – мысли, эмоции, чувства – иллюзорны и возникают из пустоты, и что истинная природа ума недвойственна, свободна от любого рода концепций. Это «всеохватывающее осознание, включающее в себя окружающую обстановку; оно помогает человеку видеть ситуации более широко, превыше простого утверждения или отрицания «Я» [7].

В традиции буддийской тантры, в отличие от сутры, которая для достижения цели использует продолжительную череду сложных созерцательных и аналитических медитативных усилий и другие акты на уровне тела, используется метод трансформации (преображения, преобразования), способный привести к постижению истинной природы сияющей пустоты, т.е. к преобразованию заблуждения в просветление в более короткие сроки; в течение одной жизни. Применение данного метода связано со специфическим представлением тантры о природе человека, его структуре. Так, согласно воззрениям ваджраяны, человек, вне зависимости от глубины его заблуждения в данный момент, представляет собой изначально чистое существо, наделенное подлинной природой «буддовости», которая, однако, в результате омрачений подавляется грубым разумом и физическими ограничениями. Существует три уровня выражения природы Будды – «три тела» - Нирманакая, Самбхогакая, Дхармакая, которые соответствуют, составляющим индивид, телу, энергии и сознанию в их очищенном от омрачений, изначально чистом состоянии. Основная цель тантрических практик заключается в том, чтобы преобразовать себя в эти «три, неотъемлемые друг от друга, тела Будды» путем работы с сознанием разного уровня; трансформации его грубых форм в наитончайшее сознание «ясного света», непосредственно постигающее пустоту от самобытия.

Такому сознанию не свойственны никакие негативные проявления, и оно свободно от дуалистического восприятия всего [5; 10; 14]. Активизация сознания «ясного света» и представляет конечную цель духовных практик буддийских систем ваджраяны и дзогчен, которые включают в себя йогу божеств, начитывание мантр, различные психофизические упражнения (янтра-йога, хатха-йога), в целом образующие общую систему йоги.

Йога божеств заключается в преображении себя в просветленное высшее существо – божество для распознавания своей абсолютной чистой природы будды. Непрерывная идентификация с божеством может избавить индивид от привычного негативного восприятия себя, своего «я», основывающегося на сочетании обычного грубого тела и омраченного ума, и дает возможность обнаружить глубоко скрытые внутри тонкие аспекты сущности человека [10; 20] и постичь пустоту его природы. Осознание с помощью йоги божеств истинной природы себя и всего того, что имеет реальное и относительное существование, есть освобождение от невежества [15, с.64]. Йога божеств охватывает единство ясности – визуализации божества и глубины – реализации пустоты [5, с. 129]. Данная практика может использоваться как для достижения высшей цели – просветления, так и для лечения каких-то конкретных заболеваний, особенно трудноизлечимых, таких как рак.

Большинство тантрических практик, в том числе и йога божеств, сопровождается начитыванием мантр – произнесением специальных тайных слогов, звуковых символов, имеющих сакральный смысл. Посредством длительного повтора мантр происходит возвышение духа практикующего, перенастройка вибраций сознания; его очищение и устремление к

просветлению. Это происходит в силу того, что, согласно тантрическим представлениям, человек, помимо таких составляющих, как тело и ум, обладает «тонким телом» - «телом энергии». Оно представляет собой множество взаимосвязанных и взаимозависимых между собой тонких каналов, которые повсюду пронизывают физическое тело и берут начало в энергетических центрах – *чакрах* [1, с. 100; 13, с. 66]. По ним протекает жизненно важная энергия – *прана* или же *тхикле* (тиб. *thigle*), от состояния которой зависит здоровье, регенерация и жизненное существование человека. Она напрямую связана с сознанием и плотью, поскольку, согласно буддийским представлениям о строении человека, которые переняла тибетская медицина, для первого она служит опорой и основой для формирования последнего. Поэтому многие, как психические, так и физические заболевания в тибетской медицине рассматривают как результат блокировки циркуляции в каналах этой энергии [14]. Воздействуя на нее позитивно настроенной силой звука - мантрой и света, которые являются выражением энергии и составляют неотъемлемые элементы тантрической практики, гармонизируется состояние сознания, следствием чего служит ментальное здоровье и, главное, духовное возвышение, т.е. продвижение к пробуждению, а также обеспечивается здоровье физического тела, в результате сбалансирования «трех жизненных начал». Мантрами лечится и такой особый вид заболеваний, выделенный в тибетской медицине в отдельный класс, как болезни, вызванные провокациями природных сил, «злых» духов. В традиции тибетской медицины, как и в тантрическом буддизме, разработано огромное количество мантр, большинство которых, однако, можно применять только после особого духовного «посвящения», «передачи».

Эффективность действия мантры, как и всех практик ваджраяны, напрямую зависит от правильного дыхания, поскольку оно непосредственно связано с потоком энергии и работой сознания. В буддийской концепции природы человека, дыхание осуществляется благодаря энергии элемента «ветер», одному из системы пяти основополагающих первоэлементов (ветер, огонь, вода, земля, пространство), который, в свою очередь, теснейшим образом связан с различными видами сознания - от грубого до наитончайшего. Вместе с ветрами в виде энергетических потоков, благодаря процессу дыхания, они циркулируют по бесчисленным тонким каналам. Концентрируя внимание на правильном дыхании и регулируя его, совместно со специальными визуализациями каналов и потока ветров и сознания по каналам, возможно не только избежание застоя энергии и противодействие различным заболеваниям, но, прежде всего, преобразование грубых форм сознания, порождающих неведение и его многочисленные негативные последствия, в тонкие формы и, в конечном счете, активизация, открытие изначального ума ясного света, т.е. достижение просветления. Для этого в тантрическом буддизме была разработана система дыхательных и физических упражнений – *янтра-йога*, направленная на гармонизацию всех уровней – тела, энергии ума.

Таким образом, рассматривая многочисленные практики буддизма как духовное средство лечения в тибетской медицине, мы можем прийти к выводу

о том, что они обладают не только несомненным терапевтическим эффектом, но и способствуют развитию духовных способностей, необходимых для реализации высшей цели бытия личности, т.е. просветления.

### **Литература:**

1. *Атлас тибетской медицины. Свод иллюстраций к тиб. мед. трактату XVII в. «Голубой берилл».* М.: Галарт, 1994. - 592 с.
2. *Геше Джампа Тинлей. Бодхичитта и шесть парамит.* Новосибирск: Дже Цонкапа, 2013. - 384 с.
3. *Геше Джампа Тинлей. Шаматха. Основы тибетской медитации.* СПб.: Ясный свет, 1995. - 182 с.
4. *Дашидондоков Сандан лама. Медитация – как метод совершенствования.* URL: <http://etegelov.ru/conf-3/doclad-conf-3/122-conf-17>
5. *Далай-лама. Мир тибетского буддизма.* СПб.: Нартанг, 1996. - 225с.
6. *Далай-лама XIV. Его святейшество Далай-лама XIV о дзогчен: учения великого совершенства, дарованные Его Святейшеством Далай-ламой XIV на Западе.* М.: Открытый мир, 2007. - 384 с.
7. *Дарибазарон Э. Ч. Самоидентификация как проблема психотерапии и медитации в контексте целостного мировоззрения//Вестник Бурятского госуд-го ун-та. 2010. №14. - С. 31-38*
8. *Еше Донден. Здоровье через баланс.* М.: Путь к себе, 1996. - 192 с.
9. *Интервью с доктором Нидой Ченагцанг, 2013 (не опубликовано)*
10. *Лама Еше. Введение в тантру. Трансформация желания.* М.: София, 2005. - 224 с.
11. *Сона Ринпоче Лама. Абсолютное исцеление. Духовное целительство в тибетском буддизме.* М.: Открытый мир, 2007. - 384 с.
12. *Нуда Ченагцанг. Искусство благой кармы.* М.: Огниво, 2010. - 196с.
13. *Нуда Ченагцанг. Тонкая анатомия.* СПб., 2009.
14. *Терри Клиффорд. Демоны нашего ума: Алмаз исцеления.* 2003. - 248 с.
15. *Тибетская йога и тайные учения.* М., 2001. - 480 с.

### **Literature:**

1. *Atlas of the Tibetan medicine. The arch of illustrations to Tib. Medical treatise of the XVII century "Blue beryl".* М.: Galart, 1994.- 592 p.
2. *Geshe Jampa Tinley. Bodhichitta and six paramitas.* Novosib.: Dzhe Zonkapa, 2013.- 384 p.
3. *Geshe Jampa Tinley. Shamatha. Bases of the Tibetan meditation.* SPb., 1995.- 182 p.
4. *Dashidondokov Sandan Lama. Meditation – as an method of improvement.* URL: <http://etegelov.ru/conf-3/doclad-conf-3/122-conf-17>
5. *Dalai Lama. World of the Tibetan Buddhism.* SPb. :Nartang, 1996. - 225p.

6. *Dalai Lama of XIV. His Holiness Dalai Lama of XIV about dzogchen: the doctrines of great perfection granted by his Holiness Dalai Lama XIV in the West. M.: Open world, 2007. - 384p*

7. *Daribazaron E. Ch. Self-identification as a psychotherapy and meditation problem in a context of complete outlook//the Messenger Buryat State unty. 2010. No. 14. - P. 31-38.*

8. *Eshe Donden. Health through the balance. M.: Way to itself, 1996. - 192p.*

9. *Interview to doctor Nida Chenagtsang, 2013 (isn't published)*

10. *Lama Eshe. Introduction into the tantra. Desire transformation. M.: Sofia, 2005. - 224 p.*

11. *Sopa Rinpoche Lama. Absolute healing. Spiritual healing in the Tibetan Buddhism. M.: Open world, 2007. - 384 p.*

12. *Nida Chenagtsang. Art of a good karma. M.: Ognivo, 2010. - 196 p.*

13. *Nida Chenagtsang. Thin anatomy. SPb. 2009.*

14. *Terry Clifford. Demons of our mind: Healing diamond. 2003. - 248 p.*

15. *Tibetan yoga and the secret doctrines. M, 2001. - 480 p.*

..