



# ПРИБЛИЖАЯСЬ К БУДДИЙСКОМУ ПУТИ

Далай-лама и Тубтен Чодрон  
Переводчик Лобсанг Тенпа

Библиотека мудрости и сострадания | Том 1

**Тубтен Чодрон**  
**Далай-лама XIV**  
**Приближаясь к**  
**буддийскому пути**  
Серия «Библиотека мудрости  
и сострадания», книга 1  
Серия «Великие  
учителя современности»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62784972](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62784972)*  
*Приближаясь к буддийскому пути: Эксмо; Москва; 2020*  
*ISBN 978-5-04-106105-0*

### **Аннотация**

Это первый из семи томов серии «Библиотека мудрости и сострадания», написанной Его Святейшеством Далай-ламой совместно с одной из его главных учениц, монахиней Тубтен Чодрон. Книга содержит объяснения ключевых тем, которые готовят наш ум ко вступлению на путь пробуждения: от работы с эмоциями до применения буддийской мудрости к глобальным проблемам человечества.

# Содержание

Отзывы о книге	4
Предисловие переводчика	6
Пролог Его Святейшества Далай-ламы	9
Предисловие бхикшуни Тубтен Чодрон	14
Назначение этой серии книг	14
Обзор книжной серии	25
Обзор первого тома	33
Примечание	37
Благодарности и признательность	39
Список источников, соответствующих сокращениям	41
Глава 1	43
Цель бытия и смысл жизни	46
Срединный путь между теистическими религиями и научным редукционизмом	49
Будда-Дхарма и другие религии	54
Религия в современном мире	60
Обширное видение	65
Глава 2	71
Конец ознакомительного фрагмента.	72

# Далай-лама и Тубтен Чодрон Приближаясь к буддийскому пути

## Отзывы о книге

Его Святейшество Далай-лама, которому искусно помогает бхикшуни Тубтен Чодрон, показывает нам путь к пробуждению, глубоко объединяющий различные элементы и чрезвычайно актуальный для всех вызовов, с которыми человечество сталкивается в XXI веке. В этой книге описан подлинный путь к свободе и ее внутренним причинам, к тому, чтобы получить доступ к полному потенциалу сознания – нашей собственной природе будды. Более великого дара и быть не может.

*Б. Алан Уоллес,*

*автор книг «Революция внимания» и «Тибетский буддизм с самых основ»*

«Приближаясь к буддийскому пути» – это идеальная отправная точка для людей, которые испытывают влечение к Будда-Дхарме, но не уверены, как ее

понимать и практиковать в современном контексте. Эта книга направляет читателей к Дхарме, напрямую обсуждая их собственные ценности, интересы и сомнения. С помощью мудрости, чувствительности и юмора она прокладывает тропу к уверенному взаимодействию с учением Будды.

*Роджер Джексон,*

*заслуженный профессор Карлтон-колледжа*

Эта книга содержит квинтэссенцию всей буддийской мудрости и описывает ее историю, философию и медитацию. Она легко читается, поскольку написана ясным языком, и опирается на силу динамичной логики выдающихся авторитетов в Дхарме. Книга подойдет любым читателям – и новичкам, и людям опытным.

*Тулку Тхондуп,*

*автор книги «Тайные учения Тибета»*

Поистине чудесно, что Его Святейшество и Тубтен Чодрон совместно трудятся над созданием этой чрезвычайно нужной серии по этапам пути (*ламрим*) – серии, предназначенной для современных читателей. Эти книги принесут огромную пользу и учителям, и ученикам!

*Досточтимая Сангье Кхандро (Кэтлин Макдональд),*

*автор книги «Как медитировать»*

# Предисловие переводчика

Тибетский мастер XIX века Патрул Ринпоче, знаменитый своими меткими высказываниями и скитальческим образом жизни, как-то раз дал ученикам сердечный совет: перед получением буддийских учений трижды проверять и очищать свою мотивацию. Первый раз вспомнить об устремлении ко благу всех живых существ ученики должны были утром, после пробуждения; второй – по пути на открытые учения, а третий – в ходе самих учений. В конечном итоге ум ученика должен был привыкнуть к непрестанному памятованию о качествах мудрости и сострадания, которые представляют собой и цель, и путь, и плод буддийской практики.

Знакомясь с этой книгой – первой в семитомном цикле, содержащем подробные объяснения этапов пути к пробуждению, – мы вначале можем не иметь четкого понимания, зачем именно мы ее открываем. Кому-то она предоставляет возможность посмотреть на буддизм издали – а затем вернуться к собственной философской или религиозной традиции. Кто-то глубоко вовлечен в практику Дхармы и хочет обогатить свое понимание, а кто-то уже имеет сердечную связь с Его Святейшеством Далай-ламой и хочет глубже проникнуться его философией гуманизма и особым стилем передачи буддийских наставлений. Этот стиль, хорошо знакомый участникам учений Его Святейшества – в том числе

его учений для буддистов России, – преисполнен здравого смысла, равного уважения ко всем буддийским традициям и неизменного жизнелюбия, проистекающего из глубокой веры в силу сострадания, любви и понимания взаимозависимости всех явлений.

При чтении книги с нашей стороны потребуются как благие устремления – которые мы, как советовал Патрул Ринпоче, порождаем снова и снова, в идеале каждый раз, когда возвращаемся к чтению, – так и терпение. Конечно, даже первое прочтение книги принесет нам определенное концептуальное понимание – но если мы будем возвращаться к ней вновь и вновь, подкрепляя изучение материала глубокими размышлениями и личной практикой, то постепенно получим собственный опыт преобразования ума – опыт, вдохновляюще описанный Его Святейшеством в нескольких главах этого труда. Далай-лама сам напоминает нам о тибетской поговорке: «Прочти книгу девять раз, и ты обретешь девять видов понимания». Мы надеемся, что некоторых из вас на такое вдумчивое чтение, сопровождаемое практикой тренировки ума, вдохновит и этот труд.

Переводческое замечание. Читатель, знакомый с предыдущей книгой авторов («Буддизм. Один учитель, много традиций»), заметит, что в данном тексте отдельные термины переведены несколько иначе – это связано с изменениями в терминологии самих авторов. При переводе мы старались не отклоняться от исходного текста, и потому некоторые техни-

ческие термины отличаются от более привычных (так, относительная и абсолютная истины в этой книге названы скрывающей и окончательной). В основе каждого подобного решения лежат определенные философские или лингвистические соображения, поэтому мы призываем читателя сохранять открытость ума: знакомство с многообразными оттенками буддийских понятий лишь обогатит наше постижение Дхармы в целом. Большинство уникальных терминов либо разъяснены в глоссарии, либо сопровождаются исходным санскритским или палийским вариантом, что позволит постепенно усвоить общую семантическую систему текста.

Предлагая вашему вниманию первый том этой серии, мы искренне надеемся, что активный интерес читателей позволит в будущем опубликовать на русском языке и все последующие книги цикла, вместе представляющие собой глубокое, подробное и исчерпывающее руководство по всем основным аспектам буддийской практики. Пусть эти книги – личное руководство Далай-ламы по этапам пути к пробуждению и его сердечный дар практикующим всего мира – позволят нам всем глубоко преобразить свои умы, привнося в мир подлинные качества прозрения и доброты.

**Буддийский монах**

*досточтимый Лобсанг Тенпа*

# Пролог Его Святейшества Далай-ламы

Мир, в котором мы живем, значительно отличается от мира во времена Будды – и все же мы, люди, страдаем от тех же омрачений и все еще переживаем физические и умственные страдания. Хотя истинность учений Будды выходит за рамки исторических эпох, то, как их объясняют практикующим в определенные времена, зависит от конкретных культуры и окружения, а также экономических и политических проблем. Я призываю нас быть буддистами XXI века: людьми, которые в своем мировоззрении опираются на идеи Будды о сострадании и мудрости – и при этом наделены широким пониманием множества областей, таких как наука (особенно неврология, психология и физика) и другие религии.

Наши познания в буддизме должны быть обширными и не ограниченными только одной темой, практикой или буддийской традицией. Нам следует стараться изучать учения и практики других традиций буддизма и понимать, как именно они соответствуют конкретным склонностям и интересам людей, которые им следуют. Мы также можем включить некоторые из этих учений в свою собственную практику. Таким образом мы сможем лучше оценить то, насколько искусен был как учитель Будда, – а это ослабит сектарность, ко-

торая мешает нам, буддистам, вместе делать вклад в благополучие всех народов и уголков окружающей среды на нашей планете. Нам также следует понять весь путь к пробуждению и то, как именно один и тот же индивидуум может практиковать различные учения на разных этапах своего духовного продвижения. Благодаря этому мы обретем и бо́льшую ясность в вопросах собственной практики, и большее уважение ко всем традициям буддизма и другим религиям.

Для того чтобы углубить такое понимание, чтения молитв и мантр недостаточно; хотя эти виды деятельности усиливают нашу преданность, мудрость они сами по себе не даруют. В современном мире от нас требуются реализм и практичность – а для этого жизненно важно обладать познаниями. Все мы желаем счастья, а не страданий. Поскольку и счастье, и страдания возникают в зависимости от причин и условий, мы должны знать причины и одного, и другого – чтобы тренировать свой ум в создании причин счастья и отказе от причин страдания.

Все мы желаем жить в гармоничном обществе. Поскольку общество состоит из конкретных людей, для достижения мира каждый человек должен возвращать мир в собственных сердце и уме. Разумеется, окончательная цель учений Будды не ограничивается миром во всем мире и состоит в освобождении от всех перерождений в циклическом существовании (сансаре). Тем не менее, пока мы все еще пребываем в циклическом бытии, учения могут помочь нам в создании более

мирного общества.

Материал в этой серии книг соответствует общим объяснениям индийских мудрецов традиции Наланды, которых почитают все четыре буддийских течения Тибета, а также буддийские традиции Китая. Большинство приведенных в книге цитат исходят из этих индийских источников. В том, что касается *метода* как аспекта пути – отречения, бодхичитты и совершенств щедрости, нравственного поведения, стойкости, радостных усилий и медитативной устойчивости, – различий между этими источниками мало. В аспекте же *мудрости* тибетские традиции следуют учениям Нагарджуны; сущностью этой стороны пути они считают непротиворечивую природу пустотности и зависимого возникновения. В данном случае мы будем преимущественно рассматривать то, как пустотность объясняет Цонкапа, и иногда упоминать учения линий ньингма, кагью и сакья. Поскольку палийская традиция делает упор на основополагающей колеснице, общей для всех буддийских течений, мы также приводим цитаты и из палийских источников.

В целом мой стиль передачи учений не соответствует подходу традиционных наставлений *ламрима* (этапов пути). Мне нравится много рассказывать о пустотности и указывать на ее связь с другими аспектами пути – подобный способ разъяснения учений также процветал в Древней Индии. Много лет назад Его Преосвященство геше Лунгриг

Намгьял, бывший в тот период Ганден Трипой<sup>1</sup>, сказал своим друзьям: «Понять учения Его Святейшества Далай-ламы сложно, ведь у него особый подход к подаче материала. Он затрагивает то один пункт, то другой – но мы не в силах все это объединить в традиционную структуру учений». Не знаю, похвала это или критика! Как бы то ни было, пожалуйста, глубоко размышляйте над различными темами в соответствии с приведенными здесь объяснениями. Думайте о том, как эти темы связаны друг с другом и с вашей жизнью.

**Бхикшу Тензин Гьяцо, Четырнадцатый Далай-лама**  
*Текчен Чолинг*

---

<sup>1</sup> Ганден Трипа («Держатель трона Ганден») – сменяемый глава традиции гелуг, назначаемый из числа наиболее уважаемых учителей в системе главных гелугпинских монастырей. Выбранный на эту роль учитель обычно выполняет свои обязанности на протяжении семи лет, после чего назначается следующий Ганден Трипа. – *Прим. пер.*



# **Предисловие бхикшуни Тубтен Чодрон**

## **Назначение этой серии книг**

Все возникает в силу причин и условий. Не будет исключением и эта серия книг. Я объясню некоторые из лежащих в основе нее причин и условий, чтобы помочь вам понять ее назначение. Главная цель данного цикла – в том, чтобы привести вас, читатель, и других живых существ к полному пробуждению. Хотя в мире уже есть множество превосходных трудов по этапам пути, или ламриму, эта уникальная серия также необходима. Почему? Чтобы объяснить это, я кратко поделюсь с вами своей личной историей, типичной для первого поколения жителей Запада, повстречавшихся с тибетским буддизмом.

Я родилась в Соединенных Штатах и росла в иудео-христианской культуре. Я пыталась верить в Бога, но это мировоззрение мне не подходило: слишком много вопросов оставалось без ответа. Когда мне было 24 года, я посетила трехнедельный курс по Дхарме, который вели два тибетских ламы. Одно из первых утверждений с их стороны было таким: «Вы не обязаны верить ничему, что мы говорим. Вы люди

разумные. Проверяйте эти учения, используя свою способность рассуждать. Практикуйте их и на собственном опыте узнайте, работают ли они. Затем примите решение о том, хотите ли вы им следовать». Меня привлек подход *экипаши-ка* («приди и увидишь»), который Будда описывал в сутрах. Изучая наставления Будды, размышляя над ними и применяя их какое-то время, я убедилась: этот путь разумен и поможет мне – если я буду искренне его практиковать.

Подобно многим молодым жителям Запада в 1970-е годы, я погрузилась в изучение и практику тибетского буддизма настолько хорошо, насколько могла – с учетом того, что не знала тибетский язык и была не очень хорошо знакома с тибетской культурой. Наше дхармическое образование началось с ламрима – жанра текстов, который ведет читателей по последовательным этапам пути к пробуждению. Здесь полезно рассмотреть ту роль, которую тибетские труды по ламриму играют в традиции в целом. После своего пробуждения Будда на протяжении 45 лет даровал учения по всей Индии. Чутко относясь к нуждам, интересам и склонностям различных слушателей, он передавал учения, которые подходили им в конкретный момент. После кончины (паринирваны) Будды великие индийские мудрецы организовали содержащиеся в сутрах материалы в соответствии с ключевыми темами и написали разъясняющие эти темы трактаты и комментарии. Когда Дхарма распространилась в Тибете, писать тексты и комментарии также стали и тибетские мастера;

один из видов этих трактатов – тексты ламрима.

Тибетцы считают этот процесс формирования трактатов, комментариев и комментариев на комментарии проявлением доброты мудрецов. Счастливицы, которые были непосредственными учениками Будды, имели огромную заслугу и могли достичь реализаций пути без потребности в длинных учениях. Поскольку существа последующих поколений имели меньше заслуги, их умы не отличались той же остротой – и им для преодоления сомнений, порождения правильных воззрений и достижения реализаций требовались более подробные объяснения. В наше время умы людей покрыты еще более плотными завесами и имеют еще меньше заслуги, и потому мы нуждаемся в новых комментариях. В силу этих причин наши учителя говорят, что сутры подобны свежесобранному хлопку, индийские трактаты и комментарии – сотканному полотну, а тексты ламрима – готовой одежде. Когда первое поколение жителей Запада знакомилось с ламримом, нам говорили, что в этих текстах есть все, что нужно знать, – и нам для достижения пробуждения нужно лишь долго и правильно их изучать и практиковать.

Тем не менее все оказалось отнюдь не так просто. С самого начала освоения ламрима мы переживали сомнения относительно тем, которые для наших тибетских учителей были самоочевидны. Учения по драгоценной человеческой жизни – а это одна из первых медитаций ламрима – описывают то, насколько нам повезло родиться людьми, а не существами в

аду, голодными призраками или животными. Тибетцы, выросшие в культуре, в которой верят в перерождение и различные царства бытия, принимают эту тему без вопросов – но для тех из нас, кто вырос в христианской, иудейской или светской культуре, уважающей науку, дело обстоит иначе.

Более того, пока наши тибетские учителя рассуждали о том, что все явления пустотны от истинного бытия, мы задавались вопросом: «Существует ли Бог?» Пока они учили бессамостности, мы пытались отыскать свою душу или свое истинное «я». Пока они объясняли зависимое возникновение, мы искали единую абсолютную истину, которая не зависела бы ни от чего иного. С философской точки зрения наши представления не совпадали.

Традиционное изложение учений предполагало, что слушатели уже имели веру в Будду, Дхарму и Сангху и были свободны от сомнений относительно религиозных институтов и проблем с авторитетом. Учения были обращены к людям, которые могли отделить собственные эмоциональные нужды от своей духовной практики, могли правильно понять наставления. Например, предполагалось, что при размышлении над своими вредоносными действиями мы не утонем в чувстве вины, а при осмыслении недостатков эгоцентризма не станем себя жестко критиковать. Предполагалось, что мы не поддадимся свойственной нашей культуре склонности идолизировать тех, кто наделен харизмой.

В свою очередь, мы, жители Запада, предполагали, что все

тибетские учителя – будды и что тибетское общество совершенным образом воплощает ценности, с которыми мы выросли: демократию, гендерное равноправие, заботу об окружающей среде и так далее.

Все эти допущения с обеих сторон были ошибочными, и через какое-то время многие выходцы с Запада начали испытывать в изучении и практике Дхармы затруднения. Культурные различия представляли сложность и для нас, и для наших духовных наставников, которые как могли старались учить людей с совершенно новым для себя мировоззрением. У всех ушло много лет на то, чтобы осознать: жителям Запада нужны учения, предваряющие ламрим. Для того чтобы мы смогли вырасти в Дхарме, этапы пути необходимо начинать с материала, который соответствовал бы нашим склонностям.

Его Святейшество Далай-лама понял это и соответствующим образом адаптировал свои учения на Западе. Вместо того чтобы начинать с темы опоры на духовного наставника, приравниваемого к будде, он начинал с двух истин – с того, каким существование вещей кажется, и того, как они существуют на самом деле. Он не говорил, что несколько повторений определенной мантры защитит нас от перерождения в адах, а вместо того объяснял четыре истины *арьев* – тех, кто неконцептуально воспринимает окончательную реальность. Он не говорил, что выпитая благословенная вода очистит множество эонов разрушительной кармы; вместо

того он давал нам учения о природе ума, о том, как работают умственные омрачения, и о возможности достижения освобождения. Погружаясь в философию, которая лежит в основе буддийского мировоззрения, он просил нас глубоко над ней размышлять. Он призывал нас усомниться в собственном гневе и сострадательно открыть сердце для всех живых существ. Далай-лама придерживался прагматичного подхода; узнав, что Земля, вопреки буддийским представлениям, не плоская и вращается вокруг Солнца, он сразу сказал: если наука что-то неопровержимо доказала, нам следует принять факты и не цепляться за противоречащие им положения писаний.

Именно в такой атмосфере в 1993 году я попросила об аудиенции у Его Святейшества; из-за его плотного расписания она состоялась только два года спустя. Во время беседы я смиренно попросила Его Святейшество написать короткий текст ламрима, предназначенный для нетибетцев, – текст, которым тибетские геше могли бы пользоваться при обучении жителей Запада. Этот текст описывал бы различные темы в порядке, подходящем людям, которые не росли в буддийской среде; он прояснял бы сомнения и вопросы, с которыми в Дхарме сталкиваются нетибетцы. Его Святейшество согласился с этой идеей, но немедленно сказал, что сначала нужно написать больший по объему комментарий, из которого затем уже и можно будет извлечь пункты, образующие коренной текст. Он попросил меня обсудить со

старшими последователями Дхармы те темы, которые следовало бы включить; предоставил мне в качестве основы для работы расшифровку учений по ламриму, которые недавно даровал, и попросил начать. Я побеседовала со множеством старших западных практикующих и собрала список вопросов, тем, проблем и сомнений, по которым этим практикующим хотелось услышать мнение Его Святейшества.

В последующие годы я несколько раз встречалась с Его Святейшеством, чтобы обсудить эти темы и продемонстрировать ему работу над рукописью, которую я к тому моменту успевала осуществить. За проведенное вместе время Его Святейшество по моей просьбе давал учения по одним темам, более подробно прояснял другие и отвечал на множество собранных мной вопросов. Казалось, он получает от этих сессий большое удовольствие; обычно в качестве гостей он приглашал на них других геше и своего брата. Я задавала вопрос, и они оживленно обсуждали ответ по-тибетски: Его Святейшество спрашивал, что думают геше, и озвучивал соображения, которые им на ум не пришли. Через какое-то время переводчик предоставлял мне общий вывод из обсуждения.

По мере того как я добавляла все больше материалов из множества устных учений Его Святейшества и наших личных встреч, рукопись становилась толще и толще. Я начала понимать, что назначение этой серии книг – в том, чтобы заполнить лакуны между краткими текстами ламрима с уче-

ниями, которые ламы давали на Западе, с одной стороны, и длинными философскими трактатами, которые переводили на английский ученые, – с другой. Западные практикующие нуждались в тексте на своем собственном языке – тексте, который кратко описывал бы основные темы философских трактатов и при этом также мог бы стать основой для аналитических медитаций на ламримере.

В 2003 году я начала читать рукопись Его Святейшеству, чтобы он мог ее проверить. Вскоре мы поняли: возникает длительный процесс, на который в расписании Его Святейшества нет времени. В 2004 году Далай-лама попросил своего переводчика геше Дордже Дамдула проверить рукопись вместе со мной. Геше-ла и я методично работали над этой проверкой до 2010 года.

Его Святейшество дополнительно пояснил, что эта серия книг предназначена не только для учеников с Запада, но и для всех, кто интересуется буддизмом – в частности традицией Наланды – и полон решимости учиться и практиковать, но нуждается в новом подходе к этому процессу. В этот круг Его Святейшество включил и рожденных в диаспоре в изгнании тибетцев с современным образованием, и жителей Азии – из Тайваня, Кореи, Вьетнама и других стран, – которые все чаще и со все большим интересом посещают учения Далай-ламы в Дхарамсале в Индии.

Этот цикл в первую очередь содержит учения традиции Наланды – классической линии индийского буддизма, про-

исходящей из таких великих монастырских университетов, как Наланда, Одантапури и Викрамашила. Это буддийская традиция, которую тибетцы (и в какой-то степени жители Восточной Азии) унаследовали от классической Индии. Тем не менее Его Святейшество подчеркнул, что эта серия книг должна быть уникальной: не ограничиваясь традицией Наланды, она должна также включать информацию о других буддийских линиях и их учениях. Последователям тибетского буддизма, сказал Далай-лама, пришла пора больше узнать о различных буддийских направлениях и их учениях. Когда Его Святейшество в своих открытых лекциях стал все чаще упоминать необходимость быть «буддистами XXI века», я начала понимать его желание рассеять ошибочные представления и стереотипы, которые вынашивают друг о друге последователи различных буддийских традиций, и его стремление сблизить этих практикующих. С этой целью он попросил меня посетить другие азиатские страны и изучить вопрос о том, как в них практикуют Дхарму. Я жила в монастыре в Таиланде, а также посещала Тайвань, чтобы учиться у ученых и практикующих этих стран. Я продолжала вести внутриконфессиональный диалог с монахами и монахинями на Западе в рамках наших ежегодных «Встреч западного буддийского монашества» и познакомилась с наставлениями их азиатских учителей. Весь этот опыт оказался очень насыщенным.

В ходе цикла встреч, прошедших в 2011 году, Его Святейшество пояснил: для исполнения озвученной выше цели

он хотел бы выпустить книгу, рассматривающую сходства и различия между палийской и санскритской традициями. Хотя большинство книг, описывающих множество форм буддизма, затрагивают только поверхностные темы – например, устройство алтаря, формы ритуального служения и так далее, – эта книга должна была быть посвящена воззрениям. Его Святейшество хотел, чтобы люди глубоко размышляли над учениями Будды и его искусностью в работе с разными склонностями и интересами учеников. К тому моменту, однако, эта рукопись стала слишком большой и уже не умещалась в один том. Чтобы исполнить желание Его Святейшества, я извлекла и сократила части исходного текста, и так получилась книга «Буддизм. Один учитель, много традиций», вышедшая на английском языке в 2014 году<sup>2</sup>.

Данная серия, которая будет опубликована в нескольких томах, описывает путь к состоянию будды в соответствии с учениями традиции Наланды – так, как ее практикуют тибетские буддисты. В некоторых разделах также приведены учения других буддийских направлений, обогащающие наше понимание и содержащие более обширные представления по заданной теме. Серия призвана выполнить и несколько других задач: она выстраивает связь между учебой, повседневной жизнью и формальной практикой медитации; выступает в качестве моста – как для новых, так и для опытных прак-

---

<sup>2</sup> См. Далай-лама. Буддизм. Один учитель, много традиций / Далай-лама, Тубтен Чодрон. – Москва: Эксмо, 2019. – 368 с. – *Прим. пер.*

тикующих – между краткими текстами ламрима и развернутыми философскими трактатами; а также знакомит читателя с теоретическими положениями и практиками других буддистских традиций. В силу того что некоторые темы уже были объяснены в книге «Буддизм. Один учитель, много традиций», мы иногда будем отсылать вас к этому труду.

## Обзор книжной серии

Сначала мы выстроим фундамент для учений Будды. Необходимость представить читателю материалы, предшествующие ламриму, выражена в замечании, сделанном Его Святейшеством в начале нашей работы над серией: «Ламрим предполагает, что человек уже практикует и имеет полную веру в Будду. Основная аудитория, для которой предназначены тексты ламрима во всех тибетских традициях, – это люди, уже обладающие определенными познаниями в вопросах перерождения и кармы, Трех Драгоценностей, достоверных субъектов познания и их объектов (то есть в буддийской эпистемологии) и так далее. Для надлежащей подготовки учеников нам необходимо добавить к этой серии вводные материалы». В данной части также рассмотрены такие вопросы, как смысл понятия «вера», достижение равновесия между верой и мудростью, поиски квалифицированного духовного наставника, надлежащая опора на такого наставника и развитие качеств восприимчивого ученика. Эти темы помогут вам подступиться к Дхарме так, как это делал бы буддист XXI века.

После рассмотрения этих тем мы подготовим основу для учебы и медитации, объясняя, как выполнять сессию медитации на ламрime. Вновь поразмыслив над вероятностью того, что континуум нашего потока ума не прервется в момент

смерти и обретет в будущей жизни новое тело, мы рассмотрим драгоценную возможность, которую предоставляет наша текущая человеческая жизнь, – и то, как расставить приоритеты. Это приведет нас к размышлениям о восьми мирских заботах – о том, как мы отвлекаемся от наделения своей жизни смыслом, – и о карме (намеренных действиях) и ее плодах, ведь первый шаг к наделению жизни смыслом – в том, чтобы перестать вредить другим. Таким образом мы узнаем, каковы причины счастья и причины страданий, – с тем чтобы заняться созданием первых и отбросить вторые. Тема кармы обширна и многим людям чрезвычайно интересна, а потому мы рассмотрим ее подробно.

Затем мы перейдем к изучению четырех истин арьев – тех, кто напрямую постиг окончательный способ существования. Эти четыре принципа образуют базовую структуру учений Будды. Первые две истины – истинная *дукха* и истинные истоки – описывают нашу текущую неудовлетворительную ситуацию в круговороте бытия и ее причины: омрачения, которые терзают наш ум и лежат в основе наших страданий. Мы рассмотрим 12 звеньев зависимого возникновения – процесс, в рамках которого наши омрачения и загрязненная карма вызывают перерождения в циклическом существовании, – и то, каким образом от этого процесса можно освободиться. В данном разделе подробно описаны психологические механизмы, лежащие в основе ошибочных воззрений и беспокоящих эмоций.

На этом этапе мы поймем, что нуждаемся в руководстве Трех Драгоценностей – Будды, Дхармы и Сангхи, – которые будут нас наставлять и на собственном примере покажут нам путь к освобождению. Знакомясь с потенциалом нашего ума, возможностью достижения освобождения и своей природой будды, мы усиливаем уверенность в том, что сможем преуспеть в выходе из сансары и достичь нирваны – состояния подлинного покоя. Эти темы объясняются в последних двух из четырех истин – в контексте истинного прекращения и истинных путей, то есть в контексте состояния освобождения и метода, который к нему ведет. В истинные пути входят три высшие тренировки, четыре установления памятования и 37 опор пробуждения – темы, которые предназначены для практики как в повседневной жизни, так и в сессиях медитации. Благодаря им мы умиротворяем свое поведение, углубляем сосредоточение и обретаем мудрость, тем самым начиная процесс реализации нашего огромного потенциала.

Тем не менее одно только наше личное освобождение – достижение ограниченное, ведь другие страдают точно так же, как и мы, и проявляли по отношению к нам невероятную доброту. Чтобы освободить себя из темницы эгоцентризма, мы учимся развивать безмерные любовь, сострадание, радость и равенность, а также бодхичитту – намерение достичь полного пробуждения с тем, чтобы наиболее эффективно приносить пользу всем живым существам. Затем мы учимся тому, как упражняться в совершенствах (*парами-*

тах) – практиках, которые позволяют нам достичь плода нашей мотивации бодхичитты с помощью тренировки в щедрости, нравственном поведении, стойкости, радостных усилиях, медитативной устойчивости и мудрости. Представьте, что за человеком вы будете, когда все эти чудесные качества станут для вас второй натурой!

Породив альтруистическое намерение достичь полного пробуждения, мы стремимся развить мудрость, которая постигает природу реальности. Эта мудрость – единственное противоядие, которое полностью и необратимо устранил из потока нашего ума все омрачения и их потенциалы. Здесь мы познакомимся с положениями различных буддийских философских систем, которые придерживаются разнообразных воззрений относительно окончательной истины. Наша работа будет состоять в том, чтобы при поддержке великих мастеров прошлого разобраться в этих положениях и распознать самое точное воззрение – воззрение философской системы прасангики-мадхьямаки.

Это подведет нас к обсуждению двух истин – скрывающей и окончательной. Скрывающие истины – это объекты, которые кажутся истинными уму, охваченному неведением; окончательная истина – это подлинный способ их существования, их пустотность. Поразмыслив над этой темой более подробно, мы увидим уникальность воззрения пустотности в прасангике-мадхьямаке – а также то, как для постижения окончательной природы объединить сосредоточенный на-

строй безмятежности (*шаматха*) и аналитический настрой прозрения (*vipaśьяна*). Здесь мы также затронем вопрос о том, как бессамость понимают в палийской и китайской традициях.

Будда также описал пути и этапы, по которым практикующие проходят для достижения своих личных целей – освобождения из сансары или полного пробуждения (состояния будды). Изучив их, мы получим карту, которой сможем пользоваться в своем духовном странствии, и начнем понимать различные качества и реализации, которые практикующий постепенно развивает на пути. Описание этапов и путей также позволит нам сравнивать наши собственные медитативные переживания с общепринятой последовательностью стадий развития.

Вслед за этим мы познакомимся с практикой чистых земель, которая описывается как в тибетской, так и в китайской традиции, а это подведет нас к обсуждению ваджраяны – одной из ветвей общей махаяны. Завершается труд эпилогом Его Святейшества, который содержит личные советы его ученикам.

Данный текст предназначен не просто для того, чтобы предоставить вам информацию о буддизме; его задача – обогатить вашу практику Дхармы. Для этого большинство глав содержат обобщение основных пунктов – так их будет легко вспомнить и обдумать. Пожалуйста, пользуйтесь этим обобщением с целью углубить свою практику – размышляйте над

тем, что читаете. Если бы мы добавили вопросы для размышления в каждый раздел, текст стал бы слишком длинным; в тех местах, где вопросов нет, пожалуйста, повторяйте прочитанное и выписывайте ключевые пункты для размышлений. Это поможет вам применить усвоенное на собственном опыте и интегрировать Дхарму в вашу жизнь.

Тома этой серии будут публиковаться по одному. Таким образом вы сможете уделить какое-то время изучению, размышлению и медитации применительно к содержанию каждого тома – и это подготовит вас к материалам следующего. В этом цикле книг этапы пути приводятся в конкретном порядке – с тем чтобы помочь вам дорасти до более продвинутых и сложных уровней. При этом каждый том представляет собой самостоятельное объяснение той темы, которой посвящен.

Когда Его Святейшество проводит открытые учения для слушателей с совершенно разными базовыми познаниями и уровнями постижения, он не стесняется говорить о глубоких темах. Хотя полное объяснение Далай-лама при этом не даст, он упоминает сложные понятия и термины кратко. Его Святейшество не ожидает, что все поймут эти темы, – он засеивает семена для того, чтобы новички среди учеников однажды освоили и постигли более сложные учения. Он часто переключается между общими вопросами, которые легко постичь большинству людей, и вопросами сложными и понятными только тем, кто обладает большими познаниями. Не

отчаивайтесь, если постичь все сразу не удастся. Понятия и термины, впервые представленные в ранних томах, более подробно разъясняются в последующих.

Данная серия книг написана в сходном ключе – хотя я и постаралась отредактировать материал так, чтобы читатель двигался от более простых тем к более сложным. Если с первого или второго раза вы не понимаете какую-то тему целиком, не беспокойтесь: эта серия должна стать источником, которым вы сможете пользоваться на пути, – текстом, к которому вы будете вновь и вновь возвращаться, чтобы углубить свое понимание Дхармы. Каждый раз, когда вы будете читать эти книги, вы будете понимать все больше – благодаря заслуге и мудрости, которые успеете между прочтениями накопить.

Изучая весь путь от начала и до конца, вы сможете понять взаимосвязи между различными темами – а это обогатит вашу практику. Хотя этапы описаны в линейной последовательности, познания и опыт, полученные на более продвинутых стадиях, повлияют на вашу медитацию на этапах предшествующих. Продолжая погружаться в учения Будды, вы будете находить все новые способы соотносить друг с другом различные пункты – творчески и чтобы это наталкивало на размышления. Одно из уникальных качеств Его Святейшества как учителя – это его способность переплетать нити тем, которые кажутся различными, так, чтобы в итоге получался гобелен, непрестанно влекущий нас к более глубокому

ПОНИМАНИЮ.

# Обзор первого тома

Данный (первый) том и часть второго освещают темы, из которых складывается базовый подход традиции Наланды. В учебной программе тибетских монастырей многие из этих тем встроены в тексты, посвященные более широкому кругу вопросов; другие изучаются в ходе открытых учений. В данном случае мы извлекли наиболее важные пункты и собрали их в одном томе – чтобы у людей, которые не росли в буддийской культуре или в монастыре, сформировались базовые представления, подкрепляющие процесс изучения этапов пути.

В главе 1 исследуется роль буддизма в мире: темы назначения нашей жизни, срединного пути между теистическими религиями и научным редукционизмом, взаимоотношений между буддизмом и другими великими мировыми религиями, а также то, что значит быть духовным практикующим в современном мире.

В главе 2 мы погружаемся в тему буддийских представлений о жизни: объяснения того, что собой представляет ум и каковы его взаимоотношения с телом, перерождением и «я». Четыре истины арьев образуют сущностную структуру пути; чтобы более глубоко их понять, мы рассматриваем зависимое возникновение и пустотность, а также возможность прекращения дукхи – нашего неудовлетворительного поло-

жения в циклическом существовании.

Глава 3 рассматривает наш ум и эмоции и предлагает определенные практические подходы к тому, как успокоить ум, а также развить уверенный и оптимистичный настрой применительно к жизни и духовной практике.

Глава 4 – это краткий обзор исторического развития Будда-Дхармы: ранних буддийских школ на полуострове Индостан, на Шри-Ланке и в Центральной Азии, а также буддийских канонов и систем философских положений, формирование которых началось в Индии. Для интересующихся этими темами читателей более подробная информация приведена в сносках.

Эта тема подводит нас к приведенному в главе 5 рассмотрению трех поворотов колеса Дхармы – одной из схем, позволяющих организовать все учения Будды, – а также к вопросу о подлинности писаний махаяны. Эта глава завершается знакомством с тибетским буддизмом как продолжением индийской традиции Наланды.

Глава 6 посвящена тому, как исследовать учения. Сначала мы выделяем те из них, что заслуживают доверия, и учимся отличать их от преувеличенных утверждений, призванных поощрить конкретные виды последователей. Вслед за этим мы стараемся оценить, правильно ли понимаем ключевые пункты рассматриваемых нами наставлений.

В главе 7 мы обсуждаем процесс развития надлежащей мотивации для духовной практики – ведь важно не обманы-

вать себя, не отвлекаться и не впадать в лицемерие. Эта глава возвращает нас к сокровенным глубинам нашего сердца и побуждает развивать искреннее желание освободить как себя, так и других из циклического существования и достичь полного пробуждения. Его Святейшество также описывает практический способ развития и поддержания сострадательной мотивации.

В главе 8 обсуждается вопрос о том, как продвигаться по пути к полному пробуждению в качестве практикующих начального, среднего и продвинутого уровней. Эти объяснения – структура, позволяющая нам понять, каким образом каждая преподанная Буддой тема вписывается в путь в целом. Благодаря ей мы сможем практиковать путь шаг за шагом без ненужной путаницы.

Глава 9 описывает умственные инструменты, которые понадобятся нам для продвижения по пути, – например, веру и мудрость. Здесь мы поймем, какую роль молитвы и ритуалы, а также заучивание наизусть и дебаты играют в развитии трех видов мудрости: проистекающей из учебы, из размышления над учениями и из медитации на них.

Глава 10 предупреждает нас о распространенных препятствиях, с которыми могут столкнуться практикующие, и предлагает способы с ними справиться.

В главе 11 Его Святейшество делится некоторыми из своих личных размышлений и собственным опытом практики пути – так он помогает нам понять, как настоящий практи-

кующий использует Дхарму в повседневной жизни.

В главе 12 упор с личной практики переносится на применение буддийских принципов с тем, чтобы они направляли наши труды в этом мире и ради мира. Будда учил Дхарме не только как методу достижения запредельных духовных состояний, но и как способу создания более здорового и справедливого общества. Здесь мы применяем буддийские идеи и практики к политике, бизнесу, консьюмеризму, к медиа, разным видам искусства, науке, к вопросам гендерного равенства и уважения к другим религиям, а также к другим буддийским традициям.

## Примечание

Хотя эта серия создана в соавторстве, бо́льшая часть ее содержания – это голос Его Святейшества. Сама я написала главу по буддийской истории, все части, посвященные палийской традиции, и некоторые абзацы в разных разделах.

Палийские и санскритские термины обычно приводятся в круглых скобках только при первом употреблении слова. При отсутствии пометки «П» или «Т» (что указывает, соответственно, на пали и тибетский) приведенные курсивом термины – это санскрит. В большинстве случаев дхармические термины и названия писаний приведены на русском; санскритские и палийские термины использованы в тех случаях, когда они хорошо известны – например, «праджняпарамита» (для «совершенства мудрости») и «джана/дхьяна» (соответственно, палийское и санскритское названия медитативной устойчивости). Санскритская или палийская версии написания используются в разделах, посвященных соответствующим традициям, и в цитатах из их писаний. Для простоты чтения большинство почтительных титулов опущено – что не умаляет великого уважения, которое мы испытываем к упомянутым превосходнейшим учителям. Поскольку объяснять каждый новый термин при его первом упоминании было бы неудобно, в конце книги приведен глоссарий. Если не указано иное, местоимение «я» от-

носится к Его Святейшеству.

# Благодарности и признательность

Я склоняюсь перед Буддой Шакьямуни и всеми буддами, бодхисаттвами и архатами, которые воплощают Дхарму и делятся ею с другими. Я также склоняюсь перед всеми реализованными мастерами передачи всех буддийских традиций – благодаря их доброте Дхарма все еще существует в нашем мире.

Поскольку эта серия публикуется том за томом, я буду каждый раз выражать свою признательность тем, кто участвовал в подготовке конкретной части. Данный, первый том обязан своим появлением таланту и усилиям переводчиков Его Святейшества: геше Лхакдора, геше Дордже Дамдула и геше Тубтена Джинпы, – а также Самдонга Ринпоче и геше Солама Ринчена, которые прояснили важные пункты. Я также благодарю геше Дадула Намгьяла за то, что он проверил рукопись; сотрудников личного секретариата Его Святейшества, которые помогли организовать аудиенции; общины Аббатства Шравасты и Фонда Дхармической Дружбы, которые поддерживали меня при написании этой серии, и Дэвида Киттельстрома за его искусную редактуру. Я благодарна всем сотрудникам Wisdom Publications, которые поспособствовали успешной подготовке этой книжной серии. Вину за все ошибки несу я сама.

**Бхикшуни Тубтен Чодрон**

*Аббатство Шраваста*

# **Список источников, соответствующих сокращениям**

Использованные в этом томе переводы текстов, если не указано иное, взяты из перечисленных ниже источников. Некоторые слова в цитатах были изменены для соответствия сквозной терминологии данного труда.

AN	«Ангуттара-никая». Перевод на английский бхиккху Бодхи. The numerical discourses of the Buddha. — Boston: Wisdom Publications, 2012.
AKC	«Совет Кунсангу Чогьялу» Дза Патрула Ринпоче. Перевод на английский Карен Лиленберг: <a href="http://www.zangthal.co.uk/files/Advice_to_Kunzang_Chogyal.pdf">http://www.zangthal.co.uk/files/Advice_to_Kunzang_Chogyal.pdf</a> .
BCA	«Вступление на путь бодхисаттвы» (Бодхичарьяватара) Шантидевы. Перевод на английский С. Бэчелора. Shantideva. A guide to the bodhisattva's way of life. — Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archive, 2007.
CS	«Четыреста строф» (Чатухшатака) Арьядевы.
LC	«Великое руководство по этапам пути к пробуждению» (Т: Ламрим Ченмо) Цонкапы. Англоязычный перевод под редакцией Джошуа Катлера в трехтомном издании. Tsong-Kha-Pa. The great treatise on the stages of the path. — Ithaca: Snow Lion Publications, 2000–2004.
MN	«Мадджхима-никая». Перевод на английский бхиккху Нанамоли и бхиккху Бодхи. The middle-length discourses of the Buddha. — Boston: Wisdom Publications, 1995.
RA	«Драгоценная гирлянда» (Ратнавали) Нарарджуны. Перевод на английский Джона Данна и Сары Маклинток. Nagarjuna. The precious garland: an epistle to a king. — Boston: Wisdom Publications, 1997.
SN	«Самьютта-никая». Перевод на английский бхиккху Бодхи. The connected discourses of the Buddha. — Boston: Wisdom Publications, 2000.
Vism	«Путь очищения» (Висудхимагга) Буддагхоши. Перевод на английский бхиккху Нанамоли. The path of purification. — Kandy: Buddhist Publication Society, 1991.

# Глава 1

## Знакомство с буддизмом

Духовный путь – сущностно важная часть человеческой жизни. Хотя успехи в развитии медицины, науки и технологий в значительной степени улучшили качество нашей жизни, они не смогли освободить нас от всех страданий и подарить нам устойчивое и долгосрочное счастье. На самом деле эти успехи во многом принесли новые проблемы, с которыми прежде мы не сталкивались, – например, загрязнение окружающей среды и угрозу ядерной войны. Таким образом, для достижения счастья и мира, которых мы все желаем, внешних улучшений недостаточно; для этого совершенно необходимо внутреннее преобразование, обретаемое посредством духовного развития. Для достижения этого преобразования нам нужно следовать по духовному пути.

Духовная практика предполагает преобразование нашего ума. Хотя наше тело и играет важную роль, удовлетворением его нужд устойчивого счастья не добиться. Нам нужно заглянуть внутрь себя и проверить свои настроения и эмоции – чтобы понять, насколько глубоко они влияют на наши переживания и определяют их. Будда отмечает (SN 1.62):

Мир направляем умом и влеком умом. Все явления контролирует одно явление: ум.

Ум включает в себя не только наш интеллект, но и все акты постижения, эмоции и остальные умственные факторы. Санскритский термин, обозначающий ум, – *читта* – может также переводиться как «сердце». Он относится ко всем видам нашего сознания – чувственным и умственным – и ко всему многообразию переживаемых нами умственных состояний. Усмиряя омраченные аспекты своего ума, мы преобразим то, как переживаем мир, – но если мы стремимся поменять лишь внешнее окружение и населяющих его людей, то будем постоянно испытывать досаду и разочарование, ведь контролировать внешний мир мы не в силах. Только развивая огромный потенциал своего ума-сердца, мы сможем отыскать путь, ведущий к свободе от наших страданий, а также к принесению подлинной пользы другим.

Итак, препятствия, которые мы в соответствии с буддийским воззрением стремимся устранить, – не нечто внешнее, а омраченные состояния сознания: искаженные умонастроения и беспокоящие эмоции. Используемые для их преодоления инструменты также относятся к уму – это сострадание, мудрость и другие реалистичные и благотворные настроения и эмоции, которые мы сознательно развиваем. Учения Будды, или Будда-Дхарма – то, что в целом известно под названием «буддизм», – помогают нам различить реалистичные и благотворные настроения, воззрения и эмоции, соответствующие природе вещей. Учения также предлагают нам указания относительно того, что на духовном пути практиковать, а что

отбросить. Будда учил на основе собственного опыта, а мы  
вольны принять или отклонить его учения, используя в ка-  
честве критериев как достоверные логические доводы, так и  
наш собственный опыт.

# Цель бытия и смысл жизни

Будда отмечает (MN 46.2):

По большей части существам присуще такое желание, чаяние и устремление: «Вот бы нежеланное, нежелательное, неудобное уменьшалось, а желанное, желательное, удобное возрастало!» Хотя существам и присуще подобное желание, чаяние и устремление, нежеланное, нежелательное и неудобное для них возрастает, а желанное, желательное и удобное сокращается.

Эти слова Будды подтверждает наш собственный опыт. Все мы желаем счастья, никто из нас не желает страданий – но, несмотря на наши искренние желания, все происходит наоборот. Я верю, что смысл и назначение нашей жизни связаны с устранением причин боли и усилением причин счастья – для того чтобы это глубочайшее желание в нашем сердце и сердце каждого без исключения живого существа исполнилось.

Мне неведомо общее назначение этого мира: с буддийской точки зрения ясных объяснений нет. Мы просто говорим, что существование мира определяется причинами и условиями, природой. Существование данной Вселенной – факт. То, откуда возникло бытие, и то, возможно ли пресечь страдания, – вопросы довольно разные. Для прекращения

наших страданий нет необходимости знать, как возник этот мир.

Каждый желает счастья и покоя, желает избежать страданий. Страдать не желает даже человек, не знающий, зачем существует Вселенная. Подобный человек никогда не станет думать: «Раз никакого плана или грандиозного предназначения нет, стану-ка я страдать!» Наше тело существует, существуют и чувства счастья и несчастья. Понимает наш интеллект назначение нашего бытия или нет, наше собственное счастье и счастье других нас заботят. Стремясь добиться этого счастья, мы придаем своей жизни назначение и смысл.

Назначение нашей жизни – это счастье и покой, внутреннее чувство благополучия. Для того чтобы их добиться, мы нуждаемся в материальном развитии и надлежащем образовании; также необходимо развитие духовное. Под духовностью я подразумеваю не религиозные верования или ритуалы; для меня духовность – это базовые благие качества человека, например, сострадание, сердечность, нежность и смирение. Когда эти качества прочно укоренятся в нашем сердце, мы обретем большее спокойствие ума и будем способствовать счастью других. Человек может быть счастлив без религиозных верований, но не без этих базовых благих качеств.

Чувствующие существа – все существа, чей ум пока не достиг полного пробуждения, – переживают два вида счастья и страдания: физические (проявляющиеся на уровне наших

органов чувств) и умственные или эмоциональные (развивающиеся на уровне ума). Мы как люди не отличаемся от животных, насекомых и других существ, у которых есть тела: в стремлении к физическому комфорту и в попытках избежать боли мы все, по сути, одинаковы. При этом с точки зрения умственного и эмоционального счастья и страдания мы, люди, значительно отличаемся от других видов. Нам присущ человеческий уровень интеллекта – а потому и большая способность думать, помнить, объяснять и проверять. Например, в отличие от животных люди могут испытывать умственные страдания при воспоминаниях о несправедливости, пережитой предшествующими поколениями. Мы можем строить предположения относительно будущего и испытывать тревожность или ярость по поводу ситуаций, которые еще не случились. Из-за своего воображения мы гораздо чувствительнее на умственном уровне и переживаем множество радостей и страданий, порожденных нашим сознанием. Поскольку ментальные страдания созданы концепциями нашего ума, важны контрмеры, которые к нему же и относятся. По этим причинам люди создали различные религии, философские системы, психологические теории и научные гипотезы.

# **Срединный путь между теистическими религиями и научным редукционизмом**

Людей на нашей планете – а их больше семи миллиардов – можно разделить на три общие группы: тех, кто не интересуется религией, тех, кто верит в некую религию и практикует ее, и тех, кто испытывает к религиям активную враждебность. Первая группа – те, кому религии не очень интересны, – самая большая. Люди в ней в первую очередь озабочены своей повседневной жизнью, и особенно устойчивым финансовым положением и материальным процветанием. В этой группе есть два типа людей. Первый – люди, которые имеют этические принципы и ориентируются на них в своей жизни. Второй тип превыше всего ценит деньги, престиж и удовольствие. Люди, руководствующиеся нравственными принципами, в целом счастливее. Те же, кому нравственное самообуздание не свойственно, могут извлекать больше временной пользы, но в конечном итоге испытывают внутренний дискомфорт по поводу содеянного. Они живут в страхе перед тем, что об их махинациях кто-то узнает; им недостает уверенности в себе и внутреннего покоя. Многие из наших глобальных проблем вызваны подобной нехваткой этических принципов. Она проявляется, когда люди не знают о

нравственных последствиях своих действий или безразличны к ним. Без подобного знания и проистекающего из него самообуздания жадность ничто не сдерживает. Можно представить, как много глобальных проблем удалось бы решить, если бы люди жили с чувством ответственности, проистекающим из понимания ценности этических принципов.

Если говорить о двух оставшихся группах – тех, кто искренне верит в некую религию и практикует ее, и тех, кто к религии в целом враждебен, – первая также руководствуется в своей жизни этическими принципами и состраданием, а вторая намеренно выступает против религиозных идей. Некоторые люди в последней группе утверждают, что религия – это инструмент, с помощью которого правящий класс эксплуатирует остальных; иные утверждают, что религия – это лишь предрассудок или одна из причин невежества.

Люди в этих трех группах одинаковы в своем стремлении к счастью. С этой точки зрения разницы между ними нет. Различия касаются представлений каждой из этих групп о том, что же к счастью ведет. Члены первой группы – за исключением тех, кто ставит нравственные ценности выше личной выгоды, – в первую очередь доверяют деньгам и материальному комфорту. Члены второй утверждают, что счастье прежде всего проистекает из нравственного поведения, а также религиозной и духовной практики. Третья группа не только верит, что счастье сокрыто в материальном мире, но и считает, что религиозные идеи неактуальны, надуманны и

счастью мешают. Среди этих трех групп буддийские практикующие принадлежат ко второй.

С одной точки зрения буддизм – это религия и духовная дисциплина. Поскольку буддийские обеты и медитация напрямую связаны с тренировкой ума, это также и наука об уме. С третьей точки зрения буддизм не принимает существования внешнего творца, и потому это не теистическая религия, а философия. Таким образом, в зависимости от угла зрения буддизм можно описывать как религию, как науку об уме или как философию. Нет необходимости утверждать, будто он представляет собой только одну из этих трех систем, но не две другие: буддизм включает в себя аспекты всех трех.

Мы также видим радикальных материалистов, которые отрицают существование ума как нематериального явления, и религиозных верующих, описывающих существование внешнего творца. Мы видим людей, делающих упор на логических рассуждениях, и людей, подчеркивающих значимость веры, которая не допускает критических вопросов. Буддизм, кажется, не вписывается ни в одну из этих категорий. В отличие от религий, которые выступают против критического осмысления, буддизм делает упор на необходимости проявлять скепсис – даже по отношению к словам Будды. Мы должны проверять, заслуживают ли цитаты из писаний доверия, правдивы ли они. Если мы видим противоречащие этим цитатам свидетельства – включая научные открытия, –

то должны следовать тому, что доказуемо, а не тому, что говорил Будда. Сам Будда утверждал: его последователи должны принимать его учение не из уважения, а на основе проверки и личных экспериментов. Мы свободны проверять и испытывать учения Будды.

Впрочем, хотя буддизм и разделяет уважение к логике и экспериментальным доказательствам, он не отрицает ценности наличия веры и уверенности по отношению к духовно реализованным существам. Поскольку наши пять чувств ограничены в своей способности познавать, научные инструменты непригодны для изучения многих существующих явлений. Итак, представляется, что буддизм – где-то между наукой и теистическими религиями. Возможно, в будущем буддизм станет мостом между религией и наукой и сблизит их между собой.

Я множество раз встречался с представителями других конфессий и с учеными. Иногда мои буддийские объяснения помогали моим братьям и сестрам из числа христиан практиковать их собственную религию. В других случаях ученые, работающие в сферах космологии, биологии, физики и современной психологии, замечали общие для буддизма и их дисциплины положения. Некоторые из этих ученых начинали наши встречи с мысли: «Все это окажется пустой тратой времени, ведь буддизм – это религия, а у религии мало общего с наукой», но после нескольких сессий были полны желания познакомиться с буддийскими представлениями о тон-

ких частицах или с нашим объяснением связи между умом и мозгом. Все это указывает на возможность взаимного понимания с практикующими других религий и с учеными.

# Будда-Дхарма и другие религии

У каждой религии есть два аспекта: один – преобразование ума или сердца, другой – философия, которая эту трансформацию подкрепляет. Я убежден, что в вопросе о преобразовании человеческого ума и сердца все религии в целом солидарны. Все они учат любви, состраданию, прощению, непричинению вреда, удовлетворенности, самодисциплине и щедрости. О какой бы религии речь ни шла, искренне практикующий ее человек будет развивать эти качества. В каждом вероисповедании мы видим множество примеров нравственных и добросердечных людей, которые приносят благо другим.

Различия между религиями в основном относятся к сфере философии. Теистические религии: иудаизм, христианство, ислам и многие ветви индуизма – верят в некое высшее существо, которое создало Вселенную и населяющих ее живых существ. Теистическая философия предлагает доводы в пользу того, чтобы последователи этих религий преображали свои сердца и умы. Для них все сущее зависит от Творца. Творец создал нас и любит нас – и мы, в свою очередь, с благодарностью любим его. Из любви к Творцу мы должны любить и творения – других живых существ, – обращаясь с ними уважительно. Таковы причины, в силу которых наши братья и сестры из числа иудеев, христиан, индуистов и му-

сульман стараются быть добрыми и нравственными людьми.

Буддизм, в противоположность этому, говорит не о внешнем творце, а о законе причин и следствий. Наши действия порождают причины для того, что мы будем переживать в будущем. Если мы желаем счастья – будь то временное счастье или счастье, обретаемое благодаря духовным реализациям, – нам необходимо отказаться от разрушительных действий и упражняться в любви, сострадании, терпимости, прощении и щедрости.

Хотя между философиями религий существуют значительные различия, все они согласны в том, какие благие качества людям нужно развивать. Для одних в деле развития этих качеств более эффективна буддийская философия, для других – учение иной религии. Таким образом, на уровне восприятия отдельного индивидуума каждый будет рассматривать какую-то философию как истинную, а конкретную религию – как лучше всего ему подходящую. При этом на уровне общества в целом нам необходимо принять разнообразие и множественность религий и представлений об истине. Эти две точки зрения – о том, что лучше для конкретного индивидуума и что лучше для общества, – друг другу не противоречат.

Даже в контексте буддизма наш учитель, Будда, преподавал разным людям разные виды философии, поскольку понимал: то, что подходит одному человеку, в силу личных предрасположенностей и интересов совсем не обязательно будет эф-

фективно для другого. Таким образом, Будда уважает индивидуальные воззрения – как в рамках самой Будда-Дхармы, так и среди представителей других религий.

Данный цикл книг написан прежде всего для практикующих буддистов, и потому некоторые философские объяснения, разумеется, не будут соответствовать воззрениям представителей других религий. Тем не менее мы как буддисты не критикуем эти религии или людей, которые их практикуют. С буддийской точки зрения многообразие религий в этом мире – дело полезное, потому что каждый индивидуум должен отыскать систему убеждений, подходящую его предрасположенностям и интересам. Хотя философия другой конфессии с буддийской точки зрения может быть неверной, мы должны уважать ее, если она приносит пользу другим.

Принимаем мы религии или нет – вопрос личного выбора; но если мы принимаем некое вероисповедание, то должны серьезно его придерживаться и привести свой образ жизни в соответствие с его учениями. Если учения станут частью нашей жизни, мы получим подлинную пользу. В политике и бизнесе лицемерие и обман широко распространены, и это прискорбно; но лицемерие и обман в религии – настоящий позор. Независимо от избранной нами конфессии мы должны быть искренними и развивать добросердечие и терпимость.

Однажды я встречался с одним чилийским ученым. Он рассказал, что напоминает себе о необходимости не привя-

зываются к своему конкретному научному направлению. Думаю, то же должно касаться и религии, потому что привязанность ведет к предвзятости, что, в свою очередь, пробуждает настрой фундаментализма, цепляющийся за единственную абсолютную истину. В юности, проживая в Тибете, я немного предвзято относился к иным конфессиям. Тем не менее после прибытия в Индию я встретил Томаса Мертона, мать Терезу и представителей множества других религий. Увидев, что практика этих вероисповеданий может породить чудесных людей, я развил к иным конфессиям уважение.

Когда мои братья и сестры из числа небуддистов приезжают познакомиться с Будда-Дхармой, я обычно рекомендую им не думать об обращении в буддизм. Буддизм не занимается прозелитизмом, или попытками обратить других. Сначала следует изучить религию вашей собственной семьи; если она удовлетворяет ваши духовные нужды, вместо принятия буддизма практикуйте ее. Таким образом вы избежите трудностей, связанных с практикой религии, которая существует в чужой для вас культуре и использует тексты на непонятном вам языке. Если, однако, вероисповедание вашей семьи не удовлетворяет ваши нужды, а Будда-Дхарма в большей степени соответствует вашим склонностям, вы, разумеется, вольны стать буддистами или же взяться за некоторые из буддийских практик, при этом сохраняя свою предшествующую религию.

Почему я советую сначала изучить конфессию своей се-

мьи? У некоторых людей при смене религий в голове все путается. Примером может послужить семья тибетского чиновника-мирянина, которая бежала из Тибета в начале 1960-х годов – после восстания против китайской оккупации. В Индии члены этой семьи стали беженцами. После смерти отца семейства одна из многочисленных групп христиан-миссионеров, которые с большой добротой помогали беженцам, стала оказывать поддержку жене и детям. Через несколько лет эта жена приехала повидаться со мной и поведала мне историю своей жизни. Она сказала, что христиане очень ей помогли и предоставили ее детям образование – а потому в этой жизни она христианка, но в следующей станет буддисткой!

Чтобы практиковать учения Будды и получать от них пользу, не обязательно быть буддистом. Если конкретные учения представляют для вас смысл, помогают лучше уживаться с другими и позволяют добиться бо́льших ясности и умиротворенности ума и сердца, практикуйте эти наставления в контексте своей собственной жизни. Учения Будды об усмирении гнева и развитии терпения могут применять христиане, иудеи, мусульмане, индуисты и те, кто не принадлежит ни к одной из конфессий. Буддийские наставления о том, как развивать сосредоточение и сфокусированное внимание, могут использовать все, кто практикует медитацию, – и неважно, какой религии или философии они придерживаются.

Если вам интересно продвигаться по буддийскому пути, я рекомендую сначала понять буддийское мировоззрение. Не спеша изучите вопрос о том, как Будда описывает наше текущее состояние, причины затруднений, наш потенциал и путь к его раскрытию. Рассмотрите идеи перерождения, кармы и ее плодов, пустотности, пробуждения и тому подобное. Тогда – обретя на основе глубокомысленного размышления определенную убежденность – вы сможете обдумать вопрос о том, идти ли по буддийскому пути.

# Религия в современном мире

Приняв некую религию, мы должны искренне ее практиковать. Если мы подлинно верим в Будду, Бога, Аллаха, Шиву и других высших существ, то должны быть честными людьми. Некоторые утверждают, что исповедуют свою религию, но при этом поступают вопреки ее нравственным предписаниям. Они молятся об успехе в своих нечестных и безнравственных действиях и просят Бога, Будду и других высших существ помочь им в сокрытии злодеяний! Подобным людям следует перестать называть себя верующими.

Наш мир сейчас переживает этический кризис, связанный с недостатком уважения к духовным принципам и нравственным ценностям. Их нельзя навязать обществу с помощью законодательства или науки: нравственное поведение, основанное на страхе, не работает. Вместо этого нам необходимо размышлять и добиться убежденности относительно ценности этических принципов – с тем чтобы захотеть вести нравственную жизнь.

Например, и в Соединенных Штатах, и в Индии структура правительства выстроена удачно – но многим вовлеченным в нее людям недостает этических принципов. Самодисциплина и нравственное самообуздание политических лидеров, управляющих-финансистов, работников медицины и промышленности, педагогов, юристов и всех остальных

граждан необходимы для создания хорошего общества. Однако навязать самодисциплину и нравственные принципы извне невозможно: необходимо внутреннее развитие. Именно поэтому духовность и религия и актуальны в современном мире.

В Индии, где я сейчас проживаю, идеи секуляризма, всеприятия и многообразия существуют уже три тысячи лет. Одна из философских традиций, которая в древние времена была известна как школа *чарвака*, утверждает: существует только то, что мы познаем посредством своих пяти чувств. Другие индийские философские школы критикуют данное нигилистическое воззрение, но все равно считают его приверженцев *риши*, то есть мудрецами. В контексте индийского секуляризма последователи этой школы, несмотря на отличающуюся философию, пользуются уважением других традиций. Аналогичным образом и мы все должны уважать последователей других религий, а также неверующих. Я распространяю данного рода секуляризм, сущность которого – быть добрым человеком и не причинять другим вреда независимо от того, религиозны вы или нет.

В прошлые века тибетцы мало знали обо всем остальном мире. Мы жили на высоком и обширном плато, окруженном самыми высокими в мире горами. Почти все, за исключением небольшой общины мусульман, были буддистами; нашу страну посещало очень мало иностранцев. С начала нашего изгнания в 1959 году тибетцы стали общаться со всем

остальным миром: мы взаимодействуем с различными религиями, этническими группами и культурами, которые придерживаются широкого спектра воззрений. Мы также живем в мире, где большую роль играют современные научные представления. Кроме того, тибетская молодежь теперь получает современное образование и при этом знакомится с воззрениями, которые в традиционном укладе тибетской общины не встречались. Поэтому тибетские буддисты обязательно должны обладать способностью четко объяснять свои философские положения и верования другим, используя логику. Одни только цитаты из писаний не убедят в истинности учений Будды людей, которые не были воспитаны в буддийской среде. Если мы попытаемся доказать некие положения одними лишь выдержками из писаний, такие люди могут ответить: «Почему это я должен верить этому писанию? У всех есть книжка, которую можно процитировать!»

В наше время религия в целом сталкивается с тремя главными вызовами: коммунизмом, современной наукой и сочетанием консюмеризма и материализма. Если говорить о коммунизме, хотя холодная война и завершилась много лет назад, коммунистические убеждения и правительства все еще мощно влияют на жизнь в буддийских странах. В Тибете, например, коммунистическое правительство контролирует, кто может стать монахом или монахиней, и регулирует жизнь в мужских и женских монастырях. Оно также контролирует систему образования и прививает детям мысль, что

Буддизм – это нечто старомодное.

Современная наука до сих пор ограничивала себя изучением материальных по своей природе явлений. Поскольку ученые в основном рассматривают только то, что можно измерить научными инструментами, масштаб их исследований ограничен – а стало быть, ограничено и их понимание Вселенной. Такие явления, как перерождение и существование ума в качестве отдельного от мозга феномена, выходят за рамки спектра научного осмысления. Хотя у ученых нет никаких доказательств их несуществования, некоторые из них живут с допущением: такие явления не существуют, а подобные темы не заслуживают осмысления. Тем не менее за последние два-три десятилетия я встретился со множеством ученых широких взглядов; мы вели полезные обеим сторонам обсуждения, где выделили и общие для нас пункты, и различия в воззрениях. Эти обсуждения проходили в духе взаимного уважения – с тем чтобы и ученые, и буддисты расширили свое мировоззрение.

Третий вызов – это сочетание материализма и консьюмеризма. Религия ценит нравственное поведение, что может предполагать необходимость откладывать получение удовлетворения, – тогда как консьюмеризм направляет нас к незамедлительному счастью. Религия делает упор на внутренней удовлетворенности и говорит, что счастье проистекает из умиротворенного ума, – а материализм утверждает, что счастье проистекает из внешних объектов.

Такие религиозные ценности, как доброта, щедрость и честность, теряются в погоне за тем, чтобы заработать больше денег и раздобыть разные виды имущества – в больших объемах и лучшего качества. В результате ум множества людей путается в вопросах о том, что такое счастье и как создать для него причины.

Начав изучать учения Будды, вы, возможно, увидите: некоторые из них гармонируют с вашими собственными представлениями об общественных ценностях, науке и консьюмеризме, а другие – нет. Ничего страшного. Продолжайте проверку и размышляйте над тем, что узнали. Благодаря этому выводы, к которым вы придете, будут основаны на здравых рассуждениях, а не просто на традиции, давлении со стороны других людей или на слепой вере.

## Обширное видение

Практика Дхармы не сводится к какой-то одной технике медитации. Наш ум слишком сложен, чтобы одна техника медитации или одна дхармическая тема могли преобразить каждый аспект нашего ума. Хотя некоторые новички в Дхарме, возможно, и захотят практиковать один простой метод и заметят продвижение в силу того, что его придерживаются, им не следует думать, что в долгосрочной перспективе для порождения всех реализаций пути этого достаточно.

Дхарма охватывает целое мировоззрение, а практика требует проверки всех аспектов вашей жизни. Отдельные идеи Будды будут для вас новыми и, возможно, бросят вызов некоторым глубоко сидящим в вас убеждениям. Поддерживайте открытость ума и любопытство, рассматривайте эти идеи и наблюдайте за своим умом. Проверяйте учения с помощью логических рассуждений и прилагайте их к своей жизни, чтобы понять, описывают ли они ваш опыт. Не принимайте их лишь потому, что они преподаны Буддой, – и не отвергайте из-за того, что они отличны от уже имеющихся у вас представлений.

Если вы развиваете обширный кругозор и глубокое видение смысла жизни, то поймете не только текущую жизнь, но и существование многих грядущих рождений. Кроме того, вы поймете свои собственные счастье и страдание – и счастье

и страдание бесчисленных живых существ, которые подобны вам в своем желании быть счастливыми и избегать страданий. Это обширное видение, принимающее в расчет множество жизней и множество живых существ, способствует миру и счастью в этой жизни.

Если мы в первую очередь погружены в свои собственные счастье и проблемы и почти не тревожимся по поводу счастья и страданий других, наше видение весьма ограничено. При столкновении с трудностями подобное ограниченное мировоззрение заставляет нас думать, что все проблемы мира обрушились на нас, а мы – самый несчастный из живущих. Из-за такого пессимистичного восприятия собственной жизни нам сложно быть счастливыми здесь и сейчас: днем и ночью мы волочим себя по жизни.

Если же нам присуще более масштабное видение и мы осознаем, что испытывают другие живые существа, при столкновении с трудностями мы поймем: неудовлетворительные переживания – это не обособленные ситуации, которые происходят только с нами, а сама природа циклического бытия. С ними сталкивается каждый. Такое умственное отношение поможет нам поддерживать в своей жизни устойчивость: мы будем продуктивно работать с ситуациями, с которыми встречаемся. Скажем больше: если мы думаем не только о том, как улучшить текущую жизнь, и допускаем возможность множества последующих рождений, при столкновении с трудностями в настоящем нам будет легче их

выдержать и сохранить позитивное отношение к будущему. Если же мы думаем исключительно об удовольствиях текущей жизни и возлагаем все свои надежды на одну только эту жизнь, то чувствуем, будто нас предали, когда все неизбежно выходит не по-нашему. Поэтому масштабное восприятие жизни и понимание природы дукхи – страдания и неудовлетворенности – помогает нам улучшить свое существование и сейчас, и во множестве грядущих рождений.

В первых двух из своих четырех истин Будда описывает дукху и ее причины. Мы можем спросить: «Почему это я должна об этом размышлять? Так я только впаду в еще большее уныние и буду еще несчастнее!» Хотя размышления над дукхой и ее причинами и могут сначала вызывать определенное чувство дискомфорта, страдания присутствуют даже тогда, когда мы не размышляем над ними в предложенном систематичном и целенаправленном ключе. Если мы просто пустим все на самотек, страдания проявятся в тот момент, когда мы будем лишены бдительности, и задавят нас. Мы будем заблуждаться относительно природы дукхи, ее причин и того, как ее устранить, а чувства безысходности и отчаяния могут дополнительно усложнить нашу ситуацию и сделать нас еще несчастнее.

Предположим, что мы страдаем от определенной болезни или травмы, к которым неподготовлены. Мы испытываем страдания от самого недуга, а в дополнение к этому также страдаем от чувств шока и уязвимости. Если, однако, мы зна-

ем о своем физическом состоянии и спокойно его принимаем, то пойдём к врачу за лечением. Мы признали существование этого недуга и готовы с ним работать, и потому, даже если врач предпишет операцию, мы с радостью на нее согласимся, – ведь мы знаем, что придерживаемся метода устранения страданий.

Аналогичным образом если мы знаем о неудовлетворительной природе циклического бытия и принимаем ее, то сможем гораздо успешнее справляться с ней тогда, когда она проявляется. Не следует просто дожидаться трагедий: нужно размышлять над циклическим существованием, изучать его и найти некий метод для того, чтобы с ним справляться.

Поскольку теперь мы переходим к рассмотрению других тем, важно, чтобы вы знали: я ничего особенного собой не представляю. В точности как и вы, я человек. Нам всем присущ один и тот же потенциал – и именно он делает опыт одного человека актуальным и поддающимся описанию для других. Если вы полагаете, что Далай-лама – это некое необычайное, особое существо, то, возможно, будете также думать, что не можете соотнести мои слова со своей жизнью или получить от них пользу. Это глупость.

Некоторые люди полагают, что я обладаю целительскими способностями. Если бы они у меня были, я бы с их помощью избежал операции на желчном пузыре! Именно в силу того, что мы одинаковы, вы и можете извлечь из моих слов и моего опыта определенную пользу.





## Глава 2

# Буддийские представления о жизни

Наш ум определяет состояние нашего бытия. Тот, чей ум запятнан омрачениями, – существо в сансаре. Тот, кто устранил все *омрачающие завесы* – умственные омрачения и карму, которые вызывают перерождения в сансаре, – это освобожденное существо, архат. Тот, из чьего ума устранены даже тончайшие *завесы познания*, – будда. Все это определяется тем, насколько очищен ум конкретной личности. Рассматривая данный вопрос, «Возвышенный поток» (Ратнаготравибхага) говорит о трех видах существ: загрязненных существах, которые вращаются в циклическом бытии, незагрязненных существах, которые в нем не вращаются, и существах полностью незагрязненных, то есть буддах. Уровень духовного развития конкретной личности зависит не от внешних черт, а от состояния ума.

# 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.