

## *Оглавление*

|   |     |
|---|-----|
| Предисловие редактора .....                       | 8   |
| Предисловие .....                                 | 11  |
| Глава 1. Глубокие связи .....                     | 17  |
| Глава 2. О великой ценности этого учения .....    | 37  |
| Глава 3. Сердце буддизма .....                    | 58  |
| Глава 4. Буддийские ответы на важные вопросы .... | 74  |
| Глава 5. Четыре благородных истины .....          | 88  |
| Глава 6. О самой практике .....                   | 110 |
| Глава 7. Смысл человеческой жизни .....           | 123 |
| Глава 8. Освобождение и любовь .....              | 138 |
| Глава 9. Дух просветления .....                   | 167 |
| Глава 10. Сострадание в действии .....            | 185 |
| Глава 11. Умиротворенность .....                  | 199 |
| Глава 12. Цель познания пустоты .....             | 217 |
| Глава 13. Реальность и зависимое появление .....  | 231 |
| Глава 14. Обретение Срединного Пути .....         | 250 |
| Глава 15. К обретению состояния будды .....       | 278 |
| Примечания .....                                  | 283 |

## ***Простые и мудрые советы Далай-ламы для всех сфер человеческой жизни***

### ***Польза для повседневности***

Когда мы сталкиваемся с трудностями в повседневной жизни, некоторые буддистские идеи могут быть действительно полезными. Они укрепляют наш разум и особенно наши чувства, чтобы мы могли поддерживать душевное спокойствие, когда разбираемся с затруднениями. Это хорошо для здоровья. Обилие тревог и чрезмерное честолюбие неизбежно порождает зависть и подозрения, а они приводят к еще большему душевному расстройству. Некоторые буддистские идеи очень полезны для нашего умственного и эмоционального благополучия. Как следствие, они благотворно влияют и на физическое состояние. С. 20.

### ***Глубинная взаимосвязь религиозных традиций***

Разумеется, между разными религиозными традициями существуют огромные философские различия, но они сходны на практическом уровне. Они показывают нам, как практиковать любовь и доброту наряду с терпимостью, умением прощать, самодисциплиной и удовлетворенностью. С. 32.

### ***Будда обращается ко всем***

Речь Будды способна удовлетворить разнообразные устремления бесчисленных существ. Те, кому она помогает, бесчисленны не только в количественном смысле. Они также бесчисленны по *разнообразию* индивидуальной ментальной предрасположенности. С. 51.

***Как это возможно — вести обычную жизнь, не привязываясь к этому миру?***

Если ваши отношения с другими людьми подпорчены сильной привязанностью, вожделением, отвращением, гневом и так далее, то такая форма привязанности нежелательна. Но с другой стороны, когда вы взаимодействуете с другими живыми существами и понимаете их потребности, их боль или страдания, вам нужно полностью вовлечься в это и проявить сострадание. Позитивная привязанность возможна в смысле активного участия. С. 71.

***На каком языке нужно произносить буддийские молитвы?***

Гораздо лучше пользоваться языком, который вы хорошо знаете. Тибетцы произносят слова на санскрите, не зная, что они говорят. Для них было бы лучше читать молитвы по-тибетски и четко понимать их смысл. С. 166.

***Объекты медитации***

В целом, вы можете медитировать на любых внешних или внутренних феноменах по вашему выбору. Можно поддерживать целенаправленную мысленную сосредоточенность на камешке, ветке или палке. Или же можно медитировать на внутреннем состоянии, таком как чувство. К примеру, есть четыре основы для внимательности: внимание к телесным ощущениям, внимание к чувствам, внимание к работе ума и внимание к мысленным объектам. Они включают внешние и внутренние феномены как объекты медитации. С. 208.

## *Предисловие редактора*

Здесь Далай-лама приглашает вас к изучению одного из величайших трудов его религиозной традиции — «Большого руководства по этапам пути к просветлению» Чжэ Цонкапы. Когда Далай-лама бежал из Тибета холодной мартовской ночью 1959 года, он не много мог унести с собой, но не забыл взять эту книгу. Мону-ментальный труд Цонкапы, синтезирующий огромное собрание ранних буддийских учений о пути к просветлению, был задуман одновременно как глубокое философское произведение и личное духовное руководство. Далай-лама впервые представляет этот текст на Западе. Наставлениям Его Святейшества, произнесенным в Лихайском университете в июле 2008 года, предшествовала трехтомная публикация первого полного перевода «Большого руководства» на английский язык (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2001, 2002, and 2004).

«Большое руководство» Чжэ Цонкапы, увидевшее свет в 1402 году, было поворотным трудом, определяющим и защищающим от альтернативных трактовок совершенно особую интерпретацию пустоты как абсолютной реальности. В истории тибетского буддизма этот труд был предметом жарких дискуссий и оказал огромное влияние. Но излагая его здесь, Далай-лама не уделяет внимания разногласиям отдельных школ. Вместо

того чтобы представлять взгляды Цонкапы как опровержение менее достойных альтернатив, он демонстрирует, что они являются неотъемлемой частью огромной традиции тибетского буддизма. Приписывая честь создания этой традиции индийским мудрецам, он связывает ее озарения с общим состоянием человечества.

Далай-лама проводит нас по «Большому руководству» с изяществом, юмором, страстью и безупречным мастерством, сплетая свои объяснения вокруг одной глубокой темы *зависимого появления* — концепции о том, что все вещи возникают и существуют *только* благодаря глубокой взаимосвязи. Глава за главой он возвращается к этой теме, исследуя каждый аспект пути в свете этого учения. Вот некоторые примеры: вначале Его Святейшество учит глобальной ответственности и подчеркивает, что в современном мире особенно ясно, как тесно объединены наши судьбы на этой планете, — ни один человек или народ не может обрести счастье, пренебрегая другими. Подчеркивая ценность всех мировых религий для подавляющего большинства их традиционных последователей, он тем не менее указывает, что уникальное буддистское понимание взаимозависимости мешает вере в беспричинного божественного творца. И это потому, что *все* существует только благодаря связям с другими вещами и зависимости от них. В то же время он подчеркивает необходимость в прочном убеждении, что наш выбор имеет значение, а наши поступки имеют нравственные последствия в силу кармического закона причин и следствий. Он подвергает аналитическому разбору взаимозависимые процессы, в ходе которых наша приверженность искаженному пониманию само-

сти ведет нас через циклы ненужных страданий. Он снова и снова показывает нам, как основные буддийские идеи — такие, как три сокровища и четыре благородные истины, — приобретают глубокий смысл при ясном понимании того, что все вещи лишены какого-либо существования без зависимого появления. Он показывает, как любовь, доброта и сострадание зависят от живого переживания нашей глубокой связи и взаимозависимых отношений друг с другом. И наконец, предлагая сравнение с квантовой физикой, он знакомит нас с глубокой мыслью о том, что сама реальность не может быть установлена *объективно*, но существует лишь во взаимоотношении объектов и воспринимающего разума.

Сама эта книга представляет очередной пример зависимого появления. Она возникает из учений, зависящих от бесчисленных причин и условий, включая труд всей жизни Геше Нгаванг Вангьяла, множества преданных друзей из Центра изучения тибетского буддизма и усилий преподавателей, сотрудников, студентов и администраторов Лихайского университета. Я безмерно благодарен тем, кто помог мне сделать эту книгу такой, какая она есть, особенно Геше Тхуптен Чжинпа, чей блестящий устный перевод на английский был решающим в выборе формулировок для этой работы, а также достопочтенному Геше Лхактору и его ассистенту Церингу Гьяцо, который перевел с тибетского наставления Его Святейшества. Джошуа Катлер, Диана Катлер, достопочтенный Геше Еше Тапкай, достопочтенный Тубтен Чодрон, Стивен Родс, Гарет Спархэм, Натали Хауптман, Томас Гриффин и Сьюзен Хиггинботэм разными способами оказали ценную поддержку, когда я нуждался в ней.

## *Предисловие*

Мне выпала честь представить эту поразительную книгу. В ней Его Святейшество, тибетский Далай-лама XIV (р. 1935) дает краткое, но обстоятельное описание важнейших наставлений, в замечательных подробностях изложенных Чжэ Ринпоче, Цонкапой Лосангом Дракпой (1357—1419) в его «Большом руководстве по этапам пути к просветлению». Цонкапа написал свой труд в 1402 году, через четыре года после того, как обрел полное просветление в пещере Яма-танг на горе Окудей Гунгьял над местом уединения в Олке, где он провел пять лет в отшельничестве. В последующие годы он был привержен одной цели — превратить освобождающее учение Будды и его многочисленных преемников вплоть до Атиши (982—1054) в безупречный эскалатор на пути к просветлению, доступный для широчайшего круга людей. В начале нынешнего века этот великий труд был блестяще переведен на английский язык учениками почтенного Геше Вангьяла. Для того чтобы отметить это событие, Его Святейшество в 2008 году прибыл в США и прочитал вступительный комментарий, великолепно изложенный к книге «Путь к просветлению». Мне довелось присутствовать в Лихайском университете, когда это случилось; но теперь, читая эту книгу, я поражаюсь тому, как много упустил в то время. Это все равно

что вглядываться в прозрачный многогранный бриллиант с помощью сильной лупы: когда учение находится перед вами в виде текста, вы яснее ощущаете его глубину и различаете прекрасные грани.

Книга дает вам все необходимое для продвижения по этапам великого пути. Она короткая и простая, не превышает уровень для начинающих, но в то же время приглашает более опытных учеников к новым исследованиям, более глубоким озарениям и самосовершенствованию. Это квинтэссенция того, что может быть передано лишь поистине великим учителем, носителем знания о возможностях и реалиях человеческой мудрости и сострадания.

В начале «Большого руководства» Цонкапа сам подробно объясняет величие того учения, которое передает по наследству его трактат — наследству, которое он получил от своего блестящего предшественника Атиши через основополагающие труды «Светоч на пути к просветлению» и «Этапы пути к просветлению», составившие основу школы Кадампа тибетского буддизма. Одной из гарантий великого учения является величие наставника, а величие Атиши явствует из его биографии, его огромного влияния на Индию и Тибет и особенно великого наследия, которое он оставил в форме «четверичного пути» для восприятия подлинного учения Будды. Вот эти четыре краеугольных камня: (1) все учения следует понимать как свободные от противоречий; (2) все проповеди нужно воспринимать как практические наставления; (3) намерение победителя легко установить и (4) таким образом можно избежать бездны отречения от Дхармы. Тысячу лет спустя

этот четверичный путь остается надежным способом избегать сектантства в буддизме, и Его Святейшество Далай-лама служит живым примером ясного и прямого следования этому пути, что он убедительно демонстрирует в этом бесценном труде. Духовная практика Его Святейшества, ее результаты — не декларируемые, но очевидные, а также и его заботливая и проникновенная манера общения — все это проявляется в его книге и широко раскрывает дверь для ученика, готового отправиться в странствие по этапам Великого Пути.

Сначала Его Святейшество делится тремя главными обязательствами в своей жизни: как человеческого существа, отстаивающего неотъемлемые человеческие ценности разума и сострадания; как буддийского монаха, который всем сердцем принимает через принципы четверичного пути все великие религиозные традиции за рамками буддизма, особенно иудаизма, христианства и ислама, и даже духовные традиции светского гуманизма; и как тибетца, который стремится к мирному сосуществованию со всеми людьми и идет к ним с любовью и пониманием, особенно к китайскому народу, который на обычном человеческом уровне мог бы считаться злейшим врагом Тибета.

Далее, с точки зрения буддизма, он объясняет, что уважает учения Теравады так, как уважают старейшин, называя эти учения традицией Пали, равно как и традицию Махаяны, называя ее санскритской традицией, в которой он считает старейшинами китайских буддистов. Но затем он провозглашает Цонкапу и себя самого наследниками индийского буддизма традиции университета Наланды, исходящей от Нагарджуны,

Арьи Асанги и других наставников, и делится своей искренней радостью, которую получает от возможности обучения индийских студентов и возвращения давно утраченных интеллектуальных и духовных сокровищ в их умы и сердца:

*«Я особенно взволнован и тронут возможностью преподавать буддийские учения индийским буддистам. В любой стране мира, где мне приходится выступать, мое послание не содержит ничего иного, кроме древней индийской мудрости. Только и всего. К примеру, концепция ненасилия, или ахимса, принадлежит к индийской традиции. И все, чему я учу здесь о пути к просветлению — это сокровище традиции Наланды. Когда я учу своих индийских друзей, то думаю о том, как мы сохранили в Тибете живое сокровище, которое они во многом утратили за столетия. Я испытываю невероятное счастье, когда возвращаю им это сокровище». (С. 31)*

Этот фрагмент с особой силой напомнил мне о том, как настойчиво Его Святейшество (вместе с покойным Геше Вангьялом) желает, чтобы все мы ознакомились с переводом библиотеки университета Наланды, с трудами великих пандитских ученых и практиков, собранных в тибетском Тенгьюре, на английский, китайский и современные индийские и европейские языки. И наконец он отдает должное тому, как «Большое руководство» Цонкапы освещает организацию четверичного пути Атиши, построенного на том, что уже было блестяще изложено мастером школы Кагью Гампопой (1079—1153), мастером школы Сакья Сапаном (1182—1251) и мастером школы Ньингма Лонгченпой

(1308—1364), таким образом показывая гармонию между «Большим руководством» и стержневыми учениями других главных традиций тибетского буддизма.

Обращаясь к учениям пути, Его Святейшество проходит по целому ряду тем, извлеченных из сутр Атишей и Цонкапой в качестве основополагающих для развития человека: ценность и предназначение человеческой жизни, недолговечность на осязаемом и тонком уровне и неизбежность смерти, механизм кармической причинности, неизбежность страдания в эгоистическом жизненном цикле, величие и блаженство всеобщего сострадания, открывающие нас духу просветления бодхисаттвы, и высшее учение о трансцендентной мудрости отсутствия самости вещей, пустоты и всеобщей связанности (зависимое происхождение, или появление, и взаимно обусловленное предназначение). Глава за главой он извлекает квинтэссенцию каждого этапа и щедро, но лаконично делится ею; это создает впечатление поразительной точности и размаха. Время от времени, точно так же, как и во время живого общения с аудиторией, Его Святейшество делает паузы и отвечает на типичные вопросы от учеников и практиков, что помогает сделать его идеи более доступными.

В последних нескольких главах Его Святейшество искусно обсуждает подробности учения главных центристских (мадхьямика) философов, таких как Нагарджуна, Арьядева, Чандракирти, Шантаракшита и Цонкапа, и тонкости диалектических (прасангика) и догматических (сватантрика) интерпретаций пустоты и двух реальностей, общепринятой и абсолютной. Он на самом деле делает эти вопросы ясными и понят-

## ДАЛАЙ-ЛАМА

ными, по крайней мере, давая ученикам достаточную ориентацию, чтобы подвинуть их к более глубокому изучению. Его Святейшество заканчивает книгу сердечным поощрением и приглашением для всех предпринять путешествие открытия будды внутри себя, не просто показывая, что кто-то это смог или какие-то другие великие мастера этого достигли, но и побуждая нас к невообразимо свободному и радостному бытию, которого все мы можем достичь, открывая ясный свет благословенной мудрости, дремлющей в каждом из нас, будь мы буддистами или нет.

В заключение, если величие учения мотивирует нас к его исследованию, а величие наставника является залогом важности учения, то величие учителя мирового уровня, буддийского монаха Тэнцзина Гьяцо, Его Святейшества Далай-ламы XIV, убедительно раскрытое в этой лаконичной и легкой для понимания книге, является поистине важным ключом к тому, что стоит за непреходящей жизнестойкостью этих этапов на пути к полному просветлению, открытому для непредвзятых людей любой веры или неверующих в многогранной мировой духовной культуре нашей эпохи.

Роберт А. Ф. Турмэн,

Профессор индо-тибетских буддийских исследований Колумбийского университета, президент Тибетского дома в США

Ганден Декай Линг,

Вудсток, Нью-Йорк,

31 мая 2012 года

Сага Дава, тибетский год Водного Дракона 2139

## Глава 1

### *Глубокие связи*

**Всем добрый день. Я чрезвычайно рад выступить здесь с лекцией о «Большом руководстве по этапам пути к просветлению» (лам рим чен мо)<sup>1</sup>. Я посетил центр покойного Геше Вангьяла во время своего первого визита в Америку в 1979 году, поскольку, особенно со времени Далай-ламы III, между тибетцами и монголами существовали очень тесные связи<sup>2</sup>. Тибетцы имеют уникальную и очень близкую связь с монголами, включая калмыков и бурятов. Один из моих лучших партнеров по исследованию, Нгодруп Цокай, был монголом. Он много помогал мне, поэтому я ощущаю тесную личную связь с этим народом. Однажды, когда я посещал центр покойного Геше Вангьяла, мы размышляли о многих историях из прошлого о нашей тесной связи. Все были глубоко тронуты, и мы все плакали вместе.**

Джошуа Катлер, директор Центра изучения тибетского буддизма, не является тибетцем или монголом; он американец европейского происхождения. Но я вполне уверен, что Джошуа и Диана преданно передают дух учения покойного Геше Вангьяла. Они предложили мне прокомментировать «Большое руководство по этапам

пути к просветлению» и перевели его на английский язык. Я обещал, что в будущем буду преподавать этот текст, и сегодня мое обещание осуществилось.

Но разумеется, это довольно объемистый труд. Невозможно прочитать его за несколько дней. Поэтому я буду учить, преимущественно обобщая его важнейшие пункты и при необходимости вдаваясь в подробности.

«Большое руководство» было написано ламой Цонкапой, великим ученым и истинным хранителем традиции Наланды<sup>3</sup>. Я считаю его одним из лучших тибетских ученых. Хотя теперь его труд широко доступен на тибетском и английском языках; как видите, сегодня я принес с собой личный экземпляр. Ночью 17 марта 1959 года, когда я покинул Норбулинг\*, я взял эту книгу с собой<sup>4</sup>. С тех пор я пользовался ею десять или пятнадцать раз, чтобы давать наставления, поэтому она очень дорога для меня.

### ***Глобальная ответственность***

Большинство из вас знакомо с моими обязательствами, моими мыслями и взглядами. Но поскольку некоторые из вас впервые слышат меня, я хочу вкратце перечислить мои основные обязательства. В первую очередь, я всего лишь один человек из примерно шести миллиардов. Факт заключается в том, что все шесть миллиардов человек делят между собой одну пла-

---

\* Летняя резиденция далай-лам в Тибете. (Прим. перев.)

нету. Мы все живем под одним солнцем. В наше время мы действительно являемся единым сообществом перед лицом роста населения, мгновенной связи, современной глобальной экономики и общих проблем окружающей среды. Мы на самом деле одна сущность. Не существует отдельных, абсолютно независимых и чисто личных интересов. Для каждого из нас будущее всецело зависит от остального человечества, остального мира. Но наши представления о вещах по-прежнему основаны на концепциях, унаследованных с древних времен, когда каждое общество было более или менее независимым от других. Существует растущий разрыв между нашим восприятием и реальностью. Устаревший образ мыслей создает ошибочное впечатление, будто мы — и наши общества — существуем отдельно от остального мира. На этой основе мы совершаем нереалистичные поступки.

Никто не хочет умножения проблем. Тем не менее, есть множество проблем, и многие из них мы создаем сами из-за отсутствия целостного, реалистического мировоззрения. Для развития чувства глобальной ответственности нам нужно смотреть на всю планету. Это лишь одна маленькая планета, и будущее каждого целиком зависит от нее. Мы должны заботиться о ней. Единственный способ обеспечить наше личное будущее — развить ощущение причастности к благополучию всех остальных людей, всех остальных живых существ на свете.

Поэтому моя основная цель — дать ясное понимание, что мы нуждаемся в чувстве глобальной ответственности. В этом отношении я считаю буддийское