



ЧЖЕ ЦОНГКАПА • ЧОНЕ ЛАМА

МАЙКЛ РОУЧ



ПУТЬ
К ПРОСВЕТАЛЕНИЮ
ПЕСНЬ МОЕЙ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

УДК 24
ББК 86.35
Р79

Оригинальное название
«*A Song of My Spiritual Life*»

Роуч, Майкл.

Р79 Путь к просветлению. Песнь моей духовной жизни / Майкл Роуч; пер. с англ. В. Девяткиной, И. Лукьяновой. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Мудрая книга).

ISBN 978-5-17-187188-8

Эта книга предназначена для современных людей, готовых исследовать этапы пути к просветлению. Майкл Роуч перевёл с тибетского языка знаменитую «Песнь моей духовной жизни» величайшего буддийского мастера Чже Цонгкпы (1357–1419) и самый известный комментарий к ней ещё одного прославленного буддийского мыслителя Чоне Ламы (1675–1748).

Авторы этих бесценных текстов предлагают нам исследовать глубинные причины подлинного счастья и успеха, чтобы воссоздать эти причины в своей жизни и достичь самых смелых целей и духовных высот. Майкл Роуч советует всегда держать эту небольшую книгу при себе и заглядывать в неё всякий раз, когда у вас появляется несколько свободных минут. Она полностью изменит ваш образ мыслей и преобразит вашу жизнь.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-17-187188-8

© Roach Michael, текст
© Девяткина В., Лукьянова И., перевод
© ООО «Издательство АСТ», оформление

Содержание

Посвящение	9
Предисловие	10
Благодарности	16
Геше Майкл Роуч	19
Чже Цонгкапа. Песнь моей духовной жизни	21
Выражение почтения Владыке Способных	25
Выражение почтения Любящему и Мягкому Голосу ...	29
Выражение почтения новаторам	31
Выражение почтения Великому Атише	34
Выражение почтения духовным друзьям	36
Драгоценность и солнце	38
Метафоры этапов пути	40
Характеристики этапов пути	43
Обоснованность применения на практике учения об этапах пути	47
Краткое описание всех преимуществ	49
Предварительные этапы	51
Использование досуга и удачи	57
Как мы группируем учения	60
Медитация на смерть	64
Страдания в низших мирах после смерти	67
Как принимать прибежище	69
Принятие одного вида кармы и отказ от другого вида кармы	73

Основа всеведения	75
Как использовать четыре силы	78
Размышление о страдании и его источнике	82
Размышление о боли	84
Проблемы круговорота боли	86
Желание как основа	91
Метод развития Желания просветления	94
Превосходные качества даяния	96
Как совершать даяние	99
Превосходные качества нравственного образа жизни ...	100
Как вести нравственный образ жизни	103
Превосходные качества терпения	104
Как сохранять терпение	107
Превосходные качества радостного усердия	109
Как применять радостное усердие	111
Превосходные качества медитации	113
Как медитировать	115
Превосходные качества мудрости	117
Как медитировать на мудрость	120
Почему необходимо соединять покой и прозрение ...	122
Наставления по соединению покоя и прозрения	127
Две стадии медитации	131
Путь тайного слова	134
Заключение	138
Колофон	144
Завершающие стихи	146
Коренной текст Чже Цонгкапы	
«Песнь моей духовной жизни»	151
Структура текста	182

Библиографический список источников, изначально написанных на санскрите	189
Библиографический список источников, изначально написанных на тибетском языке	191
Библиографический список источников на английском языке	197
Серия «Классика Алмазного Огранщика»	199
Группа 1. Мировоззренческие книги для современного мира ...	200
Группа 2. Учебные пособия вводных курсов Института Алмазного Огранщика (DCI)	203
Группа 3. Учебные пособия углублённых курсов Института Алмазного Огранщика (DCI)	205
Группа 4. Учебные пособия вводных курсов Института Азиатской Классики (ACI) (компиляции переводов древних классических произведений)	206
Группа 5. Учебные пособия углублённых курсов Института Азиатской Классики (ACI) (компиляции переводов древних классических произведений)	209
Группа 6. Переводы древних классических произведений Азии	212

Посвящение

Я посвящаю этот труд двум своим великим учителям: дорогой жене Верóнике — духовной спутнице всей моей жизни, и Кхену Ринпоче Геше Лобсангу Тхарчину, который первым даровал мне бесценное учение об этапах пути к просветлению.

Геше Майкл Роуч

Предисловие

Без преувеличения можно сказать, что тибетский мастер Чже Цонгкапа (1357–1419) — величайший буддийский писатель. До наших дней дошло более 325 его произведений, в которых он объясняет все основные темы открытых и тайных учений буддизма. Их общий объём превышает 12 000 страниц. Более того, каждая страница текста Чже Цонгкапы (англ. *Je Tsongkapa*¹) по насыщенности идеями эквивалентна сотне страниц. И эти идеи настолько глубоки, что нам, современным читателям, приходится останавливаться почти на каждом предложении и делать долгие паузы, чтобы осмыслить все тонкости и нюансы изложенного.

Чже Цонгкапа был не только величайшим писателем, но и величайшим буддийским мастером. Он достиг вершин мастерства в мириадах практик классического буддизма, изложенных почти в 5000 выдающихся произведений, дошедших до нас из Древней Индии — родины этой религии. Ни до, ни после него не было человека, обладавшего столь глубоким пониманием их содержания.

Переводчикам этой книги выпала большая честь работать над традиционной биографией Чже Цонгкапы. Труд получился масштабным — свыше 400 страниц, — и работа над ним заняла более 10 лет. В настоящее время книга издана на английском языке под названием *King of the Dharma: The Illustrated Life of Je Tsongkapa* («Царь Дхармы. Иллюстрированная биография Чже Цонгкапы»). Вы можете приобрести электронную или печатную версию этой книги, чтобы узнать все подробности его жизни и в полной мере оценить её величие.

В издание также включено около 150 различных иллюстраций — сцен из традиционного набора, состоящего из 15 цветных *тханок*, или изображений на свитках, посвящённых жизни Мастера. Эти тханки, стиль кото-

¹ *Je Tsongkapa* — это правильный способ написания имени нашего автора в английском произношении. Другие варианты написания этого имени на английском языке некорректны, поскольку сочетают элементы транскрипции и произношения.

рых окончательно сформировался в начале XVIII века, позволяют заглянуть в прошлое: на них запечатлены образы современников Чже Цонгкапы и места, где разворачивались события его жизни.

В этой обширной биографии нам удалось выделить 33 роли, которые Чже Ринпоче исполнял в течение жизни. Кстати, «Чже Ринпоче» — это ещё одно распространённое имя Чже Цонгкапы, наряду с его монашеским именем Лобсанг Дракпа. Титул «Чже» означает «Владыка» или «Владычица» и в древности использовался, например, по отношению к царям, царицам, принцессам или принцам, а также к прославленным религиозным деятелям — как мужчинам, так и женщинам.

«Цонгкапа» буквально означает «житель Цонгки» — региона в Восточном Тибете, где находились поля и река, получившие свои названия благодаря растущему в той местности луку (тибетск. *«цонг»*). Именно там родился наш автор. Слово «Ринпоче» означает «Драгоценность» и часто добавляется к имени уважаемого духовного деятеля.

Наконец, «Лобсанг» означает «Чистый Ум», а «Дракпа» — «Прославленный», в том смысле, что его духовные учения приобрели широкую известность и помогли многим людям.

Самая удивительная особенность этой небольшой книги, которую вы сейчас читаете, заключается в том, что в своих бесценных трудах, насчитывающих тысячи страниц, Чже Цонгкапа почти никогда не говорит о себе, и только в этом произведении мы встречаем его знаменитые слова:

Я, опытный мастер,
Именно так
Выполнял свою практику.

И ты,
Желающий освобождения,
Делай так же.

Именно поэтому это небольшое произведение называется «Песнь моей духовной жизни», или по-тибетски «Чже Ринпоче Ньямгур». «Чже Ринпоче», как уже упоминалось, буквально означает «Драгоценный Владыка». А *ньямгур* (тибетск. *nyams-tgur*) означает «песнь (*гур*) личного религиозного опыта (*ням*)». На Западе слово *гур* наиболее известно благодаря знаме-

нитым песням о духовном опыте, написанным тибетским мастером медитации — святым Миларепой (1040–1123 гг. н. э.). Название его произведения часто переводят как «Сто тысяч песен Миларепы»¹.

Другое традиционное название книги Чже Цонгкапы — «Ламрим Дюдён» (тибетск. *Lam-rim bsdus-don*), что переводится как «Сокращённое изложение ступеней или этапов пути к просветлению». Иногда её также называют «Ламрим Чунг-нгу», что означает «Малая книга об этапах пути к просветлению». Эти названия позволяют поставить данную книгу в один ряд с более объёмными трудами Чже Цонгкапы на эту же тему, включая его «Великую книгу об этапах пути к просветлению» (тибетск. *Ламрим Ченмо*), — возможно, самую известную из всех книг, написанных на тибетском языке.

Мы не нашли никаких конкретных упоминаний о дате написания «Песни», но в колофоне Чже Цонгкапа указывает свою резиденцию — монастырь Ганден. И этот факт позволяет предположить, что стихи об этапах своего пути (как и следует ожидать от «песни о личном духовном опыте») Чже Цонгкапа написал в последние 10 лет своей жизни.

Так что же это за «ступени или этапы пути»? Лучше всего их можно описать с помощью термина «люди трёх уровней способностей», который используется в буддийской литературе по отношению к практикующим малых способностей, средних способностей и великих способностей.

И здесь очень важно понять, что для того, чтобы только *начать* восхождение по ступеням этого пути, нам нужно достичь уровня «практикующего малых способностей». Для этого требуется одно: проявить благоразумие, признав вероятность существования прошлых и будущих жизней. Иными словами, если рассуждать логически: то, что произошло однажды, вполне может повториться снова, учитывая бесконечность времени и бесконечное число возможностей.

Если бросить игральные кости всего один раз, то вероятность того, что выпадут две шестёрки, невелика. Но если бросать кости снова и снова на протяжении бесконечного времени, то две шестёрки выпадут бесконечное количество раз. Мы уже были здесь, и мы вернёмся сюда вновь — бесчисленное множество раз.

¹ «Сто тысяч песен» — возможно, это слишком буквальный перевод тибетского слова «бум» (тибетск. *'bum*), которое действительно означает «сто тысяч», но традиционно просто переводится как «собрание сочинений» какого-либо автора (тибетск. *gsung-'bum*).

Чтобы только начать восхождение по ступеням пути, необходимо признать эту неоспоримую истину. Ведь этапы пути для людей малых способностей призваны помочь нам избежать ужасной участи после окончания этой жизни. Поэтому можно сказать, что даже первая страница этой небольшой книги предназначена для людей, которые достаточно честны с самими собой, чтобы признать очевидное: никто из нас не избежит смерти в этой жизни, и нам стоит как следует «упаковать свой багаж» для следующей.

Практикующие «средних» способностей мыслят уже шире. Они понимают, что после смерти было бы неплохо как минимум снова родиться человеком в условиях, похожих на нынешние. Однако, вспоминая пережитые страдания и несбывшиеся надежды и видя явные признаки старения даже здорового человеческого тела, они решают направить свои усилия на достижение такой формы будущего существования, где вообще нет ни боли, ни проблем.

Иными словами, если в нашей жизни были периоды (даже краткие) подлинного счастья и относительного здоровья, то эти периоды, безусловно, имели свои причины. Опираясь исключительно на логику, а не на веру, мы приходим к обоснованному выводу: если мы сможем выявить и воссоздать такие причины, то в нашей жизни больше никогда не будет страданий и мы сможем жить вечно.

Согласно традиционному объяснению, практикующие «великих» способностей ощущают боль гораздо острее, чем люди малых и средних способностей. Они настолько чувствительны к страданиям, что невольно воспринимают боль окружающих людей как свою собственную.

Поэтому они разделяют устремления людей малых и средних способностей: их цели *начинаются* с благостной смерти и путешествия в хорошее место — в мир, свободный от всех проблем, присущих жизни, которую они собираются оставить позади.

Помимо этого, люди великих способностей признают ещё одну логически достоверную истину. Если в нашем современном мире мы видим испытывающих страдания людей и принимаем во внимание тот факт, что пространство (насколько нам известно сейчас) безгранично, то в бесконечных звёздных просторах должны существовать другие миры, где живут и страдают другие существа, не слишком отличающиеся от нас.

К тому же — с точки зрения логики — нет никакой разумной причины в желании избавить от страданий только тех, кто рядом с нами: в нашей семье, в нашем окружении или в нашем городе. Мы не слышим своими

ушами плача больных детей в другой стране, но можем услышать этот плач «ушами» собственной логики. Мы понимаем, что плач должен там быть, и это значит, что он там есть.

И как только мы услышим плач этих детей — пусть даже благодаря логике, — помощь им (по мнению человека великих способностей) становится нашей ответственностью, как и забота о наших собственных детях, спящих в постели у нас дома. Именно поэтому люди великих способностей изучают и проходят все этапы пути к просветлению, которые — как это ни удивительно — полностью уместились на страницах этой небольшой книги.

В соответствии с замыслом Чже Ринпоче мы ограничимся кратким предисловием, не вдаваясь в детали, поскольку в нём уже изложено всё самое главное. Когда у вас возникнет желание исследовать этапы пути к просветлению на более глубоком уровне, вы сможете обратиться к поистине удивительным произведениям, во всех подробностях разъясняющим эти этапы. Мы настоятельно рекомендуем вам книгу «Дар освобождения, вложенный в наши ладони».

Этот шедевр представляет собой запись невероятно глубокого и подробного учения Пабонгки Ринпоче, Дечена Ньингпо (1878–1941), которое он давал в течение 24 дней в Тибете в 1921 году. В те времена, когда записывающих устройств ещё не существовало, его ученик Кьябдже Триджанг Ринпоче (1901–1981) записал это учение от руки. В последующие годы он тщательно редактировал этот текст, превратив его в великолепный образец подлинной тибетской литературы.

Величайшим учеником Кьябдже Триджанга Ринпоче был Кхен Ринпоче Геше Лобсанг Тхарчин (1921–2004), который вместе со своим выдающимся учеником доктором Артемусом Энглom (р. 1948) создал превосходный перевод данного произведения на английский язык, изданный в трёх томах под названием *Liberation in Our Hands* («Освобождение в наших руках»). На сайте TheKnowledgeBase.com доступны бесплатные видеозаписи курса лекций по этой книге, который в течение 14 лет читал Геше Майкл Роуч — один из переводчиков «Песни моей духовной жизни».

Знакомство со стихами «Песни моей духовной жизни» Чже Цонгкапы в интерпретации подлинного мастера поистине бесценно. Среди множества толкований этих стихов, возможно, самым известным является краткий комментарий знаменитого Чоне Ламы, Дракпы Шедрупа (1675–1748).

Чоне Лама — прославленный буддийский мыслитель и писатель из Восточного Тибета, автор философских трактатов и превосходных учебников для знаменитого монастырского университета Сера Мэй в г. Лхасе, в Центральном Тибете. Он обладал широкой философской эрудицией и безупречным знанием буддийской классики. Его комментарии отличались ясностью и простотой изложения, присущими западной традиции. Однажды он даже увидел во сне, что парит в небесах в позе лотоса, направляясь в неведомые «западные земли», чтобы распространять там мудрость.

Всем заинтересованным читателям мы предлагаем ознакомиться с подробной биографией этого величайшего философа, включённой во введение к нашему переводу его комментария (самого ясного из всех существующих) к «Сутре Алмазного Огранщика». Этот перевод издан в серии «Классика Алмазного Огранщика» под названием «Мудрость Алмазного Огранщика: солнечный свет на пути к свободе» (англ. *Sunlight on the Path to Freedom: A Commentary to the Diamond Cutter Sutra*).

В дополнение к переводу собрания наиболее значительных классических произведений буддийской философии наша команда более 25 лет назад приступила к переводу особой серии «карманных книг», которые можно носить с собой в сумке или рюкзаке, путешествуя по миру. Мы назвали эту серию «Классика Средней Азии» и с радостью можем сообщить, что получили множество откликов от людей, которые, читая эти книги по несколько страниц в автобусе или в метро по дороге на работу, обрели глубокое понимание этапов пути к просветлению.

Поэтому мы искренне советуем вам всегда держать эту небольшую книгу при себе и заглядывать в неё всякий раз, когда у вас появляется несколько свободных минут. Она непременно изменит вашу жизнь.

Геше Майкл Роуч
Реинбоу Хауз
г. Римрок, штат Аризона, США

Январь 2025 г.