

ДАЛАЙ-ЛАМА
ТУБТЕН ЧОДРОН

БУДДИЗМ

ОДИН
УЧИТЕЛЬ,
МНОГО
ТРАДИЦИЙ



МОСКВА
2024

УДК 24
ББК 86.35
Д15

Tenzin Gyatso and Thubten Chodron
BUDDHISM: ONE TEACHER, MANY TRADITIONS

© 2014 Tenzin Gyatso and Thubten Chodron
All rights reserved.

Публикуется по соглашению с Wisdom Publications Inc.
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия).

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Dikris, OlgaBegak, mai111 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Далай-лама.
Д15 Буддизм. Один учитель, много традиций : [перевод с английского] / Далай-лама, Тубтен Чодрон. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. : ил.

ISBN 978-5-04-205218-7

Книга написана с целью рассеять ошибочные представления о «чужих» буддийских традициях; показать, что все учения восходят к самому Будде.

Его Святейшество Далай-лама и его ученица, буддийская монахиня Тубтен Чодрон, кратко и емко описывают все богатство философского и психологического наследия Будды.

Книга также может послужить прекрасной опорой в личной практике — как нравственной самодисциплины, так и разных видов буддийской медитации.

Книга адресована не только буддистам: чтобы пользоваться благами, которые приносит практика медитации, быть буддистом вовсе не обязательно, убежден Далай-лама.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-205218-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Бханте Гунаратаны.....	11
Предисловие Бхикшу Тензина Гьяцо, Далай-ламы XIV	14
Предисловие редактора русскоязычного издания Шраманеры Лобсанга Тенпа.....	16
Вступление	19
Благодарность	22
Глава 1. ПРОИСХОЖДЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ БУДДИЙСКОГО УЧЕНИЯ.....	27
• Жизнь Будды	27
• Буддийские каноны и распространение Дхармы	28
• Палийская традиция.....	30
• Буддизм в Китае.....	33
• Буддизм в Тибете	38
• Наши сходства и различия.....	40
Глава 2. ПРИБЕЖИЩЕ В ТРЕХ ДРАГОЦЕННОСТЯХ	45
• Существование Трех Драгоценностей	46
• Качества Татхагаты	48
• Три Драгоценности в палийской традиции	54
• Три Драгоценности в санскритской традиции.....	58
• Пробуждение, паринирвана и всеведение Будды	61
• Принятие и правильное поддержание прибежища	66
Глава 3. ШЕСТНАДЦАТЬ КАЧЕСТВ ЧЕТЫРЕХ ИСТИН.....	69
• Санскритская традиция	69
• Палийская традиция.....	80
Глава 4. ВЫСШАЯ ТРЕНИРОВКА В НРАВСТВЕННОМ ПОВЕДЕНИИ	93
• Важность нравственного поведения.....	93
• Нравственные обеты пратимокши.....	95
• Зачем нужен целибат?.....	98
• Школы винаи.....	99

• Значимость монашеской общины	103
• Осуществление целей монашеской жизни.....	106
• Монахи, священнослужители и учителя-миряне.....	108
• Тибетские монахи, монахини и монастыри.....	109
• Трудности западных монахов и монахинь	110
• Полное посвящение для женщин.....	111
• Советы для монахов и монахинь.....	113
• Радость соблюдения монашеской дисциплины.....	114
• Обеты бодхисаттвы и тантрические обеты.....	116
Глава 5. Высшая тренировка в сосредоточении	119
• Важность сосредоточения.....	119
• Царства бытия и сферы сознания	120
• Палийская традиция.....	121
• Пять помех и пять факторов поглощения	125
• Четыре джханы.....	127
• Четыре нематериальных поглощения.....	132
• Восемь медитативных освобождений	134
• Сверхпознания.....	135
• Санскритская традиция	139
• Поза и объекты для медитации	141
• Пять недостатков и восемь противоядий	145
• Девять стадий устойчивого внимания	147
• Безмятежность и последующие медитативные поглощения.....	149
• Китайский буддизм.....	153
Глава 6. Высшая тренировка в мудрости: тридцать семь факторов просветления.....	155
• Четыре установления памятования	157
• Памятование о теле.....	159
• Памятование о чувствах	161
• Памятование об уме	163
• Памятование о явлениях.....	166
• Четыре установления памятования для бодхисаттв.....	168
• Четыре высших устремления	169

• Четыре основы сверхъестественных сил.....	170
• Пять способностей и пять сил.....	171
• Семь факторов пробуждения.....	172
• Благородный восьмеричный путь.....	173
• Условная и окончательная природа тридцати семи факторов, способствующих пробуждению.....	174
Глава 7. БЕССАМОСТНОСТЬ И ПУСТОТНОСТЬ	177
• Палийская традиция: бессамость и совокупности.....	178
• Мадхьямака: объект отрицания.....	182
• Семичастное опровержение.....	184
• Шесть элементов — это не «я».....	187
• Опровержение четырех крайностей возникновения.....	192
• Бессамость и обманчивость.....	200
• Пустотность.....	202
• Что переносит карму?.....	204
Глава 8. ВЗАИМОЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ	207
• Двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения.....	207
• Последовательность звеньев.....	215
• Кто вращается в сансаре?.....	218
• Преимущества медитации на двенадцати звеньях взаимозависимого происхождения.....	220
• Санскритская традиция: уровни зависимости.....	221
• Причинная зависимость.....	222
• Взаимная зависимость.....	222
• Простое зависимое обозначение.....	224
• Пустотность и зависимое возникновение совместимы.....	225
• Палийская традиция: названия, понятия и условности.....	228
Глава 9. ОБЪЕДИНЕНИЕ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ И ПРОЗРЕНИЯ	231
• Палийская традиция.....	231
• Санскритская традиция.....	234
• Китайский буддизм.....	236

ГЛАВА 10. ПРОДВИЖЕНИЕ ПО ПУТИ	241
• Палийская традиция: очищение и знание.....	241
• Санскритская традиция: пять путей и десять земель бодхисаттв	246
• Различия между тремя колесницами	249
• Санскритская традиция: нирвана	250
• Палийская традиция: ниббана	253
ГЛАВА 11. ЧЕТЫРЕ БЕЗМЕРНЫХ.....	257
• Палийская традиция.....	257
• Любовь.....	259
• Сострадание	264
• Радость.....	265
• Равностность	266
• Четыре безмерных и прозрение.....	267
• Ближние и дальние враги.....	268
• Санскритская традиция	269
ГЛАВА 12. БОДХИЧИТТА.....	273
• Тибетский буддизм	273
• Равностность	275
• Семичастные наставления по причинам и следствиям	275
• Уравнивание и замена себя и других	277
• Свокорыстие, уверенность в себе, эгоцентричный настрой и неведение,	280
• Объединение воззрения с бодхичиттой.....	282
• Китайский буддизм.....	283
• Четыре великих обета.....	287
• Бодхичитта устремления и вовлечения	289
• Палийская традиция: бодхичитта и бодхисатты	291
ГЛАВА 13. ТРЕНИРОВКА БОДХИСАТТВ В СОВЕРШЕНСТВАХ.....	297
• Санскритская традиция	297
• Палийская традиция: десять парами	300

• Совершенство щедрости.....	303
• Совершенство нравственного поведения.....	306
• Совершенство стойкости.....	308
• Совершенство радостных усилий.....	312
• Совершенство медитативной устойчивости и отречения.....	314
• Совершенство мудрости.....	315
• Совершенства непоколебимой решимости и решительности.....	318
• Совершенства искусных средств, силы и возвышенной мудрости.....	319
• Парамы правдивости, любви и равенности.....	320
• Четыре способа привлечения учеников.....	322
ГЛАВА 14. ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОБУЖДЕНИЯ И ПРИРОДА БУДДЫ.....	325
• Возможно ли освобождение?.....	325
• Палийская традиция: светоносный ум.....	328
• Школа йогачара: природа будды.....	329
• Школа мадхьямака: природа будды.....	330
• Тантраяна: природа будды.....	332
• Чань: природа будды, бодхичитта и истинная таковость.....	333
• Понимание татхагатагарбхи.....	335
ГЛАВА 15. ТАНТРА.....	339
• Тантрические божества.....	340
• Вступление в ваджраяну.....	341
• Превосходные качества высшей йога-тантры.....	342
ГЛАВА 16. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	345
Алфавитный указатель.....	349
Сокращения.....	357
Об авторах.....	359
О редакторе русскоязычного издания.....	360
Отзывы о книге.....	361
Благодарности англоязычных издателей.....	363

ПРЕДИСЛОВИЕ БХАНТЕ ГУНАРАТАНЫ

Мы оба — и Далай-лама, и я — довольно рано занялись главным трудом своей жизни. Его Святейшество еще маленьким ребенком был признан лидером тибетского буддизма — незадолго до того, как я в возрасте двенадцати лет стал монахом буддийской традиции тхеравады у себя на родине, на Шри-Ланке. Так для нас обоих примерно в одно и то же время сошлись причины и условия, благодаря которым мы вступили на путь сохранения и распространения мудрости Будды.

Я впервые встретился с Далай-ламой в 1956 году, в священном для буддистов месте Санчи. Это была одна из первых поездок Его Святейшества за границу — за три года до того, как он был вынужден бежать из Тибета. Вновь мы увиделись только в 1993 году, в Чикаго, на встрече Парламента мировых религий; и хотя мы встречаемся не очень часто, я всегда чувствую с Его Святейшеством внутреннюю связь — благодаря тем мудрости и справедливости, с которыми он делится своими познаниями по Дхарме. Поэтому, с глубокой признательностью и восхищением его мудростью, в начале этой книги я хочу сказать несколько слов о написанном Его Святейшеством и досточтимой Чодрон труде, посвященном нашей общей буддийской традиции.

Взгляды современных людей в целом шире, чем у тех, кто жил до нас. Хотя в мире присутствуют конфликты, сейчас, по мере укрепления нашей экономической и культурной взаимосвязи, возникает тенденция к объединению. Учитывая это, давно назрел вопрос о единстве буддистов. Хотя мы, буддисты тхеравады, уже давно встречаемся с представителями других буддийских традиций, но как только круглые столы или конференции подходят к концу, мы расходимся — и ничего не происходит.

Посвященные разным традициям книги, авторы которых устремляются к лучшему, показывают наши точки соприкосновения, но — возможно, из вежливости — мало говорят о различиях между нами. Нет нужды считать подобное указание на расхождения грубостью. Разные виды буддистов расходятся не только в вопросах вероучения — существуют также и культурные различия между разными странами. Даже в одной стране буддийские практики в разных регионах или группах различны. Способность честно окинуть взором разные традиции — здоровый признак нашей силы и искренности. В учениях Будды нечего скрывать. Данную работу необходимо похвалить за честное и систематичное исследование огромных сходств между палийской и санскритской

традициями буддизма— и за отсутствие застенчивости при обсуждении тех многочисленных мест, где в учениях есть расхождения.

Хотя обсуждать наши различия— дело здоровое, неправильно было бы сосредоточиваться на них настолько, чтобы забыть об общем наследии. Как палийская, так и санскритская традиции приложили огромные усилия, чтобы укрепить мир за счет искреннего сохранения учения Будды. В обеих традициях вы редко встретите призывы к насилию в целях возвышения одной традиции над другой. Таким образом, религиозная политика полностью чужда учениям Будды— но, к сожалению, некоторые буддисты не в силах правильно практиковать то, чему учит их религия. Горячий интерес к «реальной» Дхамме иногда настолько силен, что люди забывают про основополагающее наставление Будды о том, как учить Дхамме, не создавая конфликтных ситуаций.

Здесь уместно было бы вспомнить сутту «Сравнение со змеей» (MN22), где ошибочное цепляние за Дхамму уподобляется ситуации, в которой мы поймали за хвост ядовитую змею. Если держать змею неправильно, она может нас укусить, что станет причиной смерти или болезни; но если схватить змею как надо, яд можно будет извлечь для медицинских целей, а змею отпустить, не причинив ей вреда. Таким образом, мы должны правильно понимать смысл Дхаммы, не цепляясь за нее. Неправильное отношение к учению или привязанность к нему могут отравить ум так же, как ядовитая змея отравляет тело— только яд в уме гораздо опаснее.

Если мы правильно поймем смысл Дхаммы, то сможем испытать так называемое *чудо просвещения*. Неведение настолько сильно и глубоко, что Будда сначала даже сомневался, сможет ли он разъяснить людям Дхамму и освободить их от страданий. Тем не менее он стал давать учения и благодаря своей мудрости превратил людей порочных в людей святых, злодеев— в людей добродетельных, а убийц— в миротворцев. Эта возможность измениться и есть волшебная сила просвещения.

Для того чтобы пережить это чудо просвещения на собственном опыте, мы должны заглянуть внутрь себя. Находящаяся внутри нас истина, которую мы способны переживать все время, называется Дхаммой. Именно эта Дхамма говорит нам: «Если хотите освободиться от бед, взгляните на меня. Позаботьтесь обо мне». Дхамма внутри нас постоянно к нам обращается— даже если мы ее не слушаем. Чтобы Дхамма существовала, буддам не обязательно являться в этот мир. Будды реализовали Дхамму и постигли ее смысл— и, реализовав ее, учат ей и провозглашают ее. Тем не менее независимо от того, объясняет

ли кто-то Дхамму, она внутри нас — и ее можно увидеть и услышать, просто смыв налипшие на глаза песчинки и присмотревшись.

Стоит нам отказаться от алчности, как мы «приходим и видим» переживание покоя. Мы «приходим и видим» переживание покоя, как только отказываемся от ненависти. Мы должны развить привычку «приходить и видеть» то, что на самом деле происходит внутри нас, не указывая пальцем на других. Мы сохраняем и распространяем буддийскую традицию не только ради нее самой. Скорее, мы сохраняем передающиеся из поколения в поколения учения Будды, поскольку они утоляют страдания и ведут к счастью.

Когда мы исследуем основные традиции буддизма (как это сделано в данной книге), то видим, какое богатство культурных, социальных и духовных знаний они подарили миру. Эти знания предлагают нам глубокие прозрения в области психологии, философии и психического здоровья. Широкое признание этого факта привело к всеобщему осознанию важности медитации. Чтобы пользоваться благами, которые приносит эта практика, быть буддистом не обязательно.

Буддизм во всех своих формах привлекает внимание всего света благодаря своему мирному сосуществованию с другими религиями. Следуя этому ключевому учению Будды, каждый из нас должен быть посланником мира. Это то, что нас объединяет. Я бы хотел, чтобы эта книга помогла буддистам по всему миру отпустить цепляние за свои воззрения и вести друг с другом честный диалог, основанный на взаимном уважении. Пусть это поможет всем существам пережить истинность сокрытой внутри нас Дхаммы. Когда наш пыл в практике учения основан на любви, сострадании, радости и равенности, мы выполняем главный завет Будды — стремиться к миру.

Бханте Хенепол Гунаратана

*Главный настоятель Bhavana Society
Хай Вью, Западная Вирджиния, США*

ПРЕДИСЛОВИЕ БХИКШУ ТЕНЗИНА ГЬЯЦО, ДАЛАЙ-ЛАМЫ XIV

Благодаря великой доброте Будды, который преподавал Дхарму и основал Сангху, учения, указывающие путь к освобождению, были четко изложены — так, что живые существа могут им следовать. По мере того как буддизм распространялся сначала по полуострову Индостан, а затем и в других странах, появлялись различные буддийские традиции. В древности и даже в начале современной эпохи связь между представителями разных традиций была ограничена. Хотя кто-то, возможно, и слышал что-то о других течениях, возможности проверить точность имеющейся информации не было. Так сложились стереотипы, которые передавались из поколения в поколение.

В XXI веке благодаря развитию транспортных систем и связи мы, последователи Будды, можем знакомиться напрямую. Новые переводы дают нам возможность читать писания из разных канонов и комментарии великих мастеров каждой традиции. Поскольку доступные переводы до сих пор представляют собой лишь незначительную часть полного объема писаний, а общее собрание сутр и комментариев — это довольно обширный материал для чтения, мы представляем вам этот скромный труд в надежде, что он послужит мостом, который поможет нам начать знакомиться друг с другом.

У всех буддистов один учитель — Владыка Будда. Более тесные отношения друг с другом могли бы всем нам принести пользу. Мне очень посчастливилось встречаться со многими лидерами христианского, мусульманского, иудейского, индуистского, джайнского и сикхского миров, но при этом у меня было сравнительно мало возможностей пообщаться с великими учителями, йогинами и лидерами разных традиций буддизма. Большинство тибетских монахов, монахинь и мирян мало знают о других традициях; думаю, и последователи других традиций не слишком осведомлены о том, как буддизм практикует тибетская община. Представим, что наш Учитель — Будда — сегодня явился бы на нашу планету. Был бы доволен этим положением дел? Все мы, духовные дети Будды, говорим о своей любви к общему «родителю» — но почти не общаемся со своими братьями и сестрами.

К счастью, в последние годы эта ситуация стала меняться. Многие буддисты из Азии и стран Запада стали приезжать в Дхарамсалу, центр тибетского сообщества в изгнании. Некоторые тибетские монахи и монахини также посещают другие страны. Раньше мы практически не общались со своими братьями и сестрами

из традиции тхеравады, однако и в этом многовековом разделении начинают появляться трещины. К примеру, меня посетили два проходивших обучение в индийском университете монаха из Мьянмы. Их интересовал тибетский буддизм; они хотели расширить свои познания о буддизме в целом, оставаясь при этом практикующими собственной традиции. Я восхищаюсь их мотивацией и советую всем буддистам стремиться к более глубокому пониманию того, насколько обширны учения Будды. Благодаря этому мы лишь еще больше станем ценить его исключительные качества как Учителя, обладающего мудростью, состраданием и искусными средствами и ведущего всех нас к пробуждению.

Главная цель этой книги — помочь нам больше узнать друг о друге. Все буддисты принимают прибежище в Трех Драгоценностях; наши учения основаны на четырех истинах арья-существ (дискомфорте *дуккхи*, его происхождении, прекращении и пути), трех высших тренировках (нравственном поведении, сосредоточении и мудрости) и четырех безмерных (любви, сострадании, радости и равенности). Все мы стремимся освободиться от сансары — цикла перерождений, который питают неведение и загрязненная карма. Изучение сходств и различий наших традиций поможет нам добиться большего единства.

Еще одна цель этой книги — устранить многовековые заблуждения в отношении друг друга. Некоторые практикующие тхеравады считают, что тибетские монахи не следуют винае (своду монашеских правил) и, практикуя тантру, занимаются сексом и пьют алкоголь. Между тем тибетские практикующие думают, что в тхераваде отсутствуют учения о любви и сострадании, и считают последователей этой традиции эгоистичными. Китайские буддисты часто полагают, что тибетцы занимаются магией, а тибетцы полагают, что китайские буддисты в основном практикуют медитацию опустошения ума. Причина всех этих ошибочных представлений — нехватка информации. Мы предлагаем вам эту книгу в надежде, что она поможет сделать шаг к избавлению от этих заблуждений.

Сейчас, в двадцать первом веке, Восток и Запад, Юг и Север сближаются. Мы, буддийские братья и сестры, также должны сближаться и развивать взаимопонимание. Это принесет каждому из нас пользу, поможет сохранить и распространить Дхарму и станет примером религиозной гармонии для всего мира.

13 июня 2014 года

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА РУССКОЯЗЫЧНОГО ИЗДАНИЯ ШРАМАНЕРЫ ЛОБСАНГА ТЕНПА

Представленная вашему вниманию книга — результат длительного и плодотворного сотрудничества между Его Святейшеством Далай-ламой XIV и его ученицей, буддийской монахиней (бхикшуни) Тубтен Чодрон. Работа над текстом началась в 1993 году и велась на протяжении многих лет; с течением времени текст стал настолько объемным, что авторы разделили его на два отдельных проекта: обзорный труд, рассматривающий три основные буддийские традиции, — именно его вы держите в руках — и многотомную серию, посвященную практическому описанию этапов пути к пробуждению для жителей современного мира. Первая работа, получившая название «Буддизм: один учитель, много традиций», благодаря упорному труду досточтимой Чодрон и помощи учителей из разных буддийских традиций была опубликована в 2014 году; за этим быстро воспоследовали переводы на несколько языков, включая корейский, китайский, польский, французский, испанский, итальянский — и, наконец, русский.

В посвященной книге интервью журналу «Мандала» досточтимая Чодрон отмечает: «Замысел Его Святейшества состоял в том, чтобы рассеять свойственные некоторым ошибочные представления о чужих буддийских традициях; показать, что все учения восходят к самому Будде, и тем самым поспособствовать сближению буддийских линий». В то же время задача данного труда — не только показать общую основу существующих в мире буддийских традиций, но и продемонстрировать вдумчивому читателю отсутствие противоречий между философским осмыслением реальности и применением усвоенных идей в личной практике; именно поэтому часть книги посвящена обоснованию достижимости освобождения и пробуждения, а также описанию продвинутых уровней медитации сосредоточения и медитации прозрения. Все эти вещи, по мысли авторов, могут быть пережиты на личном опыте — даже в наше время; знакомство с представлениями разных традиций — не схоластическое упражнение, а способ укрепить личную практику и вдохновить друг друга на жизнь в духе ненасилия, сострадания и глубинной мудрости.

Сущность книги — рассмотрение так называемых «трех высших тренировок», которые выдающийся буддолог Роберт Турман называет «тремя видами образования»: нашим личным продвижением к этической самодисциплине (нравственности), пластичности внимания (сосредоточению) и особому уровню понимания реальности (мудрости). Таким образом, данная книга не только

поспособствует знакомству с разными традициями, но и может послужить прекрасной опорой в личной практике — как нравственной самодисциплины, так и разных видов буддийской медитации. К примеру, практикующий, получивший от квалифицированного учителя объяснения по практике четырех безмерных (любящей доброты, сострадания, радости и равенности), может обратиться к главе 11 данной книги и найти все необходимые для соответствующих медитаций сжатые напоминания и объяснения. Верно и обратное: современные буддийские учителя все чаще используют данный труд в качестве коренного текста, опираясь на него при объяснении таких значимых и сложных тем, как шестнадцать аспектов четырех истин, этическая самодисциплина, четыре установления памятования (четыре основы внимательности) и природа будды. Сама бхикшуни Чодрон за прошедшее с 2014 года время прочла несколько циклов лекций, посвященных подробному разъяснению трудных для понимания тем данной книги. Знакомство с аудио- и видеозаписями подобных учений или получение устных объяснений помогут разобраться с возникающими вопросами и понять, как применить содержащиеся в книге идеи на практике. Мы также надеемся, что русскоязычное издание поспособствует получению достоверной информации о разных традициях буддизма в университетской среде и послужит основой для групповых обсуждений в буддийских центрах, заинтересованных в последовательном изучении ключевых аспектов пути к пробуждению.

И Далай-лама, и бхикшуни Чодрон неоднократно посещали Россию и собственными глазами наблюдали за восстановлением систем буддийского образования в буддийских регионах России и ростом интереса к буддизму в новых для него географических пространствах. В связи с этим для нас особенно радостно представить русскоязычному читателю книгу, в которой авторы кратко и емко описывают все богатство философского и психологического наследия Будды и поощряют нас к активному диалогу между разными традициями. Подобный диалог, по словам досточтимой Чодрон¹, «позволит нам как буддийскому сообществу единогласно выступать против всего, что разрушает благополучие других».

Невозможно обойтись и без технического примечания: часть использованных в книге буддийских терминов может показаться опытному читателю немного непривычной. Работая над переводом, мы постарались максимально точно сохранить особую терминологию, которую бхикшуни Чодрон и команда англоязычных редакторов разработали специально для данного труда и семи

¹ Интервью Фонду «Сохраним Тибет», 7 мая 2017 года.