

УДК 243.4
ББК 86.35
Д15

Dalai Lama, Thubten Chodron
APPROACHING THE BUDDHIST PATH

© 2017 Dalai Lama and Thubten Chodron
Публикуется с разрешения WISDOM PUBLICATIONS INC. (США)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Далай-лама.
Д15 Приближаясь к буддийскому пути / Далай-лама, Тубтен Чодрон ;
[переводчик Лобсанг Тенпа]. — Москва : Эксмо, 2020. — 384 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-106105-0

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.

УДК 243.4
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-106105-0

© Лобсанг Тенпа, перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

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»

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие переводчика.....	11
Пролог Его Святейшества Далай-ламы.....	13
Предисловие бхикшуни Тубтен Чодрон.....	17
Назначение этой серии книг.....	17
Обзор книжной серии.....	23
Обзор первого тома.....	27
Примечание.....	30
Благодарности и признательность.....	31
Список источников, соответствующих сокращениям.....	32
ГЛАВА 1. ЗНАКОМСТВО С БУДДИЗМОМ.....	33
Цель бытия и смысл жизни.....	34
Срединный путь между теистическими религиями и научным редукционизмом.....	36
Будда-Дхарма и другие религии.....	39
Религия в современном мире.....	42
Обширное видение.....	45
ГЛАВА 2. БУДДИЙСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЖИЗНИ.....	49
Что такое ум?.....	49
Тело, ум, перерождение и «я».....	55
Четыре истины <i>арьев</i>	61
Зависимое возникновение и пустотность.....	66
Зависимое возникновение и Три Драгоценности.....	68
Возможность прекращения <i>дукхи</i>	72
ГЛАВА 3. УМ И ЭМОЦИИ.....	77
Буддизм, наука и эмоции.....	77
Счастье и несчастье, добродетель и недобродетель.....	80
Эмоции и <i>клеши</i>	83
Конструктивные и деструктивные эмоции.....	85

Эмоции и выживание	93
Работа с омрачениями.....	97
Развитие любви и сострадания.....	104
Благое состояние ума.....	106
Работа со страхом, развитие отваги	107
Надежда, желание и принятие	109
Сравнение себя с другими и самоуважение	111
Как противодействовать депрессии	112
Разногласия и конфликты	113
Выживание наиболее способных к сотрудничеству.....	118
Глава 4. РАСПРОСТРАНЕНИЕ БУДДИЙСКОЙ ДХАРМЫ И БУДДИЙСКИХ КАНОНОВ	121
Колесницы и пути	123
Жизнь Будды	124
Ранние буддийские школы.....	127
Ранний буддизм на Шри-Ланке	130
Рост махаяны	135
Развитие тантры.....	139
Буддийские каноны	140
Философские системы.....	150
Глава 5. УЧЕНИЯ БУДДЫ — ЭТО СВЯЗНОЕ ЦЕЛОЕ.....	153
Три поворота колеса Дхармы.....	153
Подлинность писаний махаяны	158
Нагарджуна о подлинности сутр махаяны.....	165
Всегда ли слово Будды изрекает сам Будда?	169
Четыре подлинности.....	170
Четыре тела будды	173
Буддизм в Тибете	176
Глава 6. КАК ПРОВЕРЯТЬ УЧЕНИЯ	183
Опыт калам	184
Надежные учения	185

Учения-сокровища и учения из чистых видений.....	191
Преувеличенные утверждения?.....	194
Правильное понимание смысла.....	198
Может ли Дхарма меняться?	202
Практичный подход.....	205
Глава 7. ЗНАЧИМОСТЬ ДОБРОТЫ И СОСТРАДАНИЯ	209
Умиротворенный ум	209
Значимость мотивации.....	211
Развитие сострадательного намерения.....	215
Тренировка ума	219
Восемь строф	224
Глава 8. СИСТЕМАТИЧНЫЙ ПОДХОД	237
Пути духовного развития.....	238
Четыре истины и три уровня практикующих.....	246
Больше одного подхода.....	247
Учения для современных слушателей.....	250
Ценность этапов пути.....	253
Две цели и четыре опоры.....	256
Глава 9. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПУТИ	263
Общие рекомендации	263
Мудрость и вера.....	267
Правильная практика.....	271
Очищение и накопление заслуг.....	273
Молитвы и ритуалы.....	276
Изучение, размышление и медитация.....	279
Заучивание наизусть и диспут	284
Ролевые модели.....	290
Глава 10. ПРОДВИЖЕНИЕ В ПРАКТИКЕ	295
Реалистичные ожидания	295
Продвинутые практики в надлежащий момент	301

Проверка наших медитативных переживаний	304
Знаки продвижения.....	307
Глава 11. Личные размышления о пути	311
Мой день	311
Постепенное продвижение.....	314
Взращивание бодхичитты.....	318
Готовность переживать тяготы.....	323
Как сохранять радостный настрой ума	324
Реализованные существа	325
Чему я научился в жизни.....	328
Глава 12. Труды в этом мире	331
Здоровье и работа с болезнью и травмой	332
Как поддерживать позитивный настрой	335
Использование разнообразных методов для помощи другим	337
Социально активный буддизм и участие в политической жизни.....	341
Консюмеризм и окружающая среда.....	345
Мир бизнеса и финансов.....	348
Медиа и искусство	352
Наука.....	354
Гендерное равенство.....	357
Межконфессиональный диалог	361
Использование практик из других религий.....	365
Внесектарный подход.....	367
Глоссарий.....	371
Об авторах.....	381
О переводчике	383

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 издалека — 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 обрешь 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 технические 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, которая 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 большую 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 взращивать 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 *ламримы* (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 Трипой¹, сказал своим друзьям:

¹ 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.*

«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



Предисловие БХИКСУНИ 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. Проверьте 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 *эхилашьяка* («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. Счастливы, 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.