

УДК 141.339
ББК 86.42
Д15

KINDNESS, CLARITY, AND INSIGHT:
An Introduction to the Buddhism of Tibet

© 1984 by His Holiness the Fourteenth Dalai Lama
Публикуется по соглашению с SHAMBALA PUBLICATIONS, INC.
(P.O. Box 308, Boston, MA 02115, USA)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)
Edited and translated by Jeffrey Hopkins
Co-edited by Elizabeth Napper

В коллаже на обложке использованы фотографии:
Hu Xiao Fang / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com;
© Pascal Della Zuana / Sygma / Corbis / East News

Далай-лама.

Д15 Доброта, ясность и прозрение. Основы тибетского буддизма / Далай-лама ; [пер. с англ. Э.И. Мельник]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 352 с.

ISBN 978-5-699-79926-8 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-80323-1 (оф. 2)

Это – перевод первого сборника учений далай-ламы в англоговорящем мире. Книга опирается на лекционный тур по Соединенным Штатам в 1979 и 1981 гг. и Канаде в 1980 г. Она содержит изложение основных буддийских доктрин – как развить ясность разума, полезную во всех родах деятельности, и как прозревать сквозь внешность глубинную природу как людей, так и других феноменов, таким образом улаживая конфликт между кажимостью и реальностью. Его идеи – послание надежды. Его призыв обращается к сердцу через разум, используя логику и здравый смысл для обуздания эгоизма и формирования глубоко прочувствованного альтруизма, основанного на мудрости. Переведенная на 12 языков, включая тибетский, эта книга остается главным посланием великого мирового лидера.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-79926-8 (оф. 1)
ISBN 978-5-699-80323-1 (оф. 2)

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Оглавление

Предисловие	8
Примечание редакторов	17
Глава 1. Религиозные ценности и человеческое общество	18
Глава 2. Сущность ума как чистого света	32
Глава 3. Четыре благородные истины	37
Глава 4. Карма	45
Глава 5. Лекарство мудрости и сострадания	49
Глава 6. Альтруизм и шесть совершенств	53
Глава 7. Религиозная гармония	72
Глава 8. Сокровища тибетского буддизма	81
Глава 9. Сострадание в мировой политике	91
Глава 10. Медитация	103
Глава 11. Буддизм с Востока на Запад	131
Глава 12. Божества	148
Глава 13. Восемь строф для тренировки ума	155
Глава 14. Ом мани падме хум	180
Глава 15. Путь к просветлению	183
Глава 16. Самость и ее отсутствие	240
Глава 17. Тибетский взгляд на умирание	256
Глава 18. Трансформация ума посредством медитации	277
Глава 19. Две истины	290
Глава 20. Союз школ Старого и Нового перевода. ...	303
Примечания	340

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

Основной принцип — сострадание, любовь к другим

В основе всего лежит правомерное чувство «я»; и на общепринятом, условном уровне есть некое «я» — «я хочу того-то», «я не хочу этого». Мы испытываем это чувство естественно, и так же естественно желаем счастья — «я хочу счастья», «я не хочу страданий». Это не только естественно, но и правильно. Это не требует дальнейшего оправдания; это природное чувство, обоснованное хотя бы тем фактом, что мы естественно и правильно хотим счастья, а не страдания. С. 21—22.

Наши рождения не имеют начала, нет предела их числу

Следовательно, нельзя определенно сказать, что те, кто ныне являются нашими друзьями, всегда были друзьями в прошлом, и что те, кто ныне являются нашими врагами, всегда были врагами в прошлом. Даже в рамках этого одного жизненного срока есть люди, которые раньше в вашей жизни были врагами, но позднее превратились в друзей, и другие, которые раньше были друзьями, но позднее стали врагами. С. 56—57.

Изучая практики, мы должны соотносить их со своим собственным поведением

Есть легенда об ученом-йоге, представителе школы Кадампа, который читал учение о дисциплине и узнал, что не подобает использовать шкуру живот-

ного в качестве сиденья; в тот момент он сидел на медвежьей шкуре, поэтому немедленно вытащил ее из-под себя. Затем, продолжив читать, он узнал, что позволительно использовать шкуру животного, если стоит холодная погода или если человек болен; так что он тщательно уложил шкуру обратно. Это верная практика — немедленно воплощать то, чему учишься. С. 134—135.

Освобождение достигается знанием конечной природы самого разума

Он не получен из внешнего источника, он не даруется нам кем-то другим. При достижении освобождения все эмоции, вызванные заблуждением, устраняются, и в результате этого, вне зависимости от внешних условий, с которыми мы сталкиваемся, мы больше не порождаем никаких нездоровых эмоций и не накапливаем никакой новой кармы. Процесс освобождения зависит от устранения эмоций, вызванных заблуждением, главным из которых является невежество, а это, в свою очередь, зависит от порождения противоядия к невежеству — мудрости. С 201—202.

Важно выявить ваш собственный основной разум, разум чистого света

В процессе осознания тончайшего разума первым шагом является осознание природы разума на конвенциональном уровне. В этом осознании вы можете сосредоточиться на самом уме, постепенно усиливая понимание сущности сознания. С помощью этого метода ум можно контролировать. С. 272.

Предисловие

Издательство *Snow Lion Publications* (ныне *Shambhala Publications*) возникло как результат желания сделать доступной для широкой аудитории крайне интересную серию лекций, которые Его Святейшество Далай-лама читал в Соединенных Штатах в 1979 и 1981 гг. и в Канаде в 1980 г. Хотя Далай-ламе пришлось бежать из Тибета в Индию во время общественных демонстраций против китайской коммунистической оккупации в 1959 г., правительство США неоднократно уступало китайскому давлению и не позволяло ему посещать США вплоть до 1979 г, когда к власти пришла администрация Картера.

Мы с Джоэлем Макклири, уполномоченным помощником президента Картера, во время встречи в Белом доме с ведущими сотрудниками Национального Совета Безопасности предприняли все возможное, и администрация Картера (которая с момента своего образования сделала фокусом своего внимания права человека), несомненно, поняла, что этот вопрос затрагивает права человека, и согласилась дать разрешение на визит Далай-ламы. Хотя сотрудники администрации попросили о шестимесячной отсрочке визита, это полностью совпадало с нашими желаниями, поскольку представительству Тибета в Нью-Йорке под руководством Тензина Тетхонга (который впоследствии

стал премьер-министром правительства Тибета в изгнании, чья штаб-квартира располагается в Дхармасале, Индия) предстояли обширные приготовления к визиту, продлившемуся сорок девять дней и превратившемуся в лекционный тур по двадцати четырем городам, за время которого было проведено шестьдесят семь выступлений. Первая организационная встреча между Макклири, Тензином Тетхонгом и мной состоялась через несколько дней после того, как было дано разрешение на эту поездку. Она началась в офисе Макклири в здании Исполнительного управления президента США и продолжилась во время ланча в ресторане под Овальным кабинетом Белого дома. Макклири и второй уполномоченный помощник президента Том Биард оказали особенно деятельную помощь в преодолении множества бюрократических препятствий на пути окончательного одобрения визы для Далай-ламы, в завязывании контактов Вашингтона с будущими друзьями и союзниками Его Святейшества, такими как конгрессмен Чарли Роуз, а также в организации охраны на протяжении всей поездки тогда еще сравнительно малоизвестного на Западе Далай-ламы.

Тензин Тетхонг сформировал комитет по подготовке деталей визита, который сосредоточился на содержании лекций и избегал всякого шума в прессе. Это означало, что знакомство США с Далай-ламой основывалось на идеях Его Святейшества сострадания, медитативной концентрации и углубленного подхода к реальности, что и послужило поводом к названию собрания его лекций в этой книге — «Доброта, ясность и прозрение».

Широкие по тематическому охвату и раскрывающие глубину знаний Его Святейшества, эти лекции читались в ходе поездки, начавшейся на Восточном побережье США и далее проходившей по маршруту Юг — Средний Запад — Западное побережье — Верхний Средний Запад и вновь Восточное побережье. Лекции Далай-ламы дали англоговорящему миру представление о величии как его личности, так и его послания, в динамичной и лаконичной манере охватив изобилие тем: потребность в сострадании в обществе и мире, причинно-следственный закон кармы, четыре благородные истины, природа ума как чистого света, общие цели мировых религий, медитативная концентрация, пустота и отсутствие самости, две истины и одна цель разнообразных школ тибетского буддизма — манифестация фундаментальной сущности разума как чистого света. Хотя и другие тибетские деятели упоминали, что все школы тибетского буддизма разделяют одно и то же общее мировоззрение, Его Святейшество был первым, кто подробно объяснил, что так оно и есть, и его блестящее синкретическое толкование стало заключительной главой этой книги.

В 1979 г. единственными книгами Далай-ламы, изданными на английском — или на любом ином языке за исключением тибетского — были его автобиография, «Моя страна и мой народ» (*My Land and My People*), и «Буддизм Тибета и ключ к Срединному Пути» (*The Buddhism of Tibet and the Key to the Middle Way*). Молодые, идеалистичные, мотивированные состраданием, но почти безденежные основатели издательского дома *Snow Lion Publications* в Ита-

ке, штат Нью-Йорк, а позднее и в Торонто, обратились к Его Святейшеству за советом по поводу того, как передать широту и глубину тибетского буддизма англоговорящему миру. Далай-лама незамедлительно выразил свой энтузиазм по поводу создания издательского дома, который мог бы служить двум читательским аудиториям. Вот его собственные слова (записанные во время той аудиенции):

«Вообще говоря, нужны два типа книг: одни — предназначенные в основном для ученых и практиков академического толка, а другие — в основном для практиков, не слишком озабоченных более глубокой философией. По сути эти два основных типа одинаковы, но характеризуются несколько различными подходами. Один более подробный, другой более сжатый. Если бы вы смогли сделать доступными оба этих типа, это было бы отлично».

Издательство *Snow Lion* блестяще преуспело в обоих этих направлениях, обеспечивая обширным разнообразием текстов всевозрастающую аудиторию во всем мире, где распространялся интерес к тибетскому буддизму. На протяжении многих лет *Snow Lion* оставалась единственной компанией, публиковавшей исключительно литературу о Тибете и тибетском буддизме. Таким образом, разрешение опубликовать эту важную, первую на Западе книгу учений Далай-ламы, данное с беспримерной смелостью никому не известной, не имеющей достаточной финансовой поддержки неопытной компании, принесло богатые плоды. Основатели *Snow Lion* отошли от дел в 2012 г., препоручив свой обширный каталог издательскому дому *Shambhala*

Publications — ведь у них была общая миссия по распространению важных буддийских трудов. *Shambhala*, заслуживший уважение торговый издательский дом с представительным ассортиментом книг всех школ и направлений буддизма, с гордостью продолжает дело *Snow Lion*.

К тому же Его Святейшество рекомендовал основателям *Snow Lion* избрать несектантский и непредвзятый подход в своих усилиях публиковать все ценное, что имеется во всех школах тибетского буддизма и *бон*, добуддийской религии Тибета. Следуя совету Его Святейшества, *Snow Lion* добился замечательных успехов, став общей трибуной для всех великих духовных традиций Тибета.

Все началось с этой книги — «Доброта, ясность и прозрение», первого сборника учений Далай-ламы, представившего англоговорящему миру саму суть и основу послания Его Святейшества. Взяв эту книгу за образец, множество авторов вдохновились идеей превратить его устные наставления в книги; пожалуй, Далай-лама вдохновил на совместное с ним создание публикуемых работ большее число авторов, чем любой другой человек в мире, и ныне эти совместные усилия привели к созданию общим счетом более чем 60 книг.

Книга «Доброта, ясность и прозрение» берет за основу лекционный тур 1979 и 1981 годов по Соединенным Штатам и 1980 года по Канаде. Далай-лама выступал во множестве университетов, колледжей, на экуменических собраниях, в буддийских центрах и просто на встречах с широкой аудиторией, постепенно донося до

слушателей свой призыв к доброте, состраданию, сосредоточенности и прозорливому пониманию мира. Служа его переводчиком, я был неизменно изумлен и тронут личной наполненностью его послания, его практичностью и применимостью, ибо, как говорит Далай-лама, человеческое общество начинается с людей, а конкретно — с нашей способности признавать за другими общее для нас всех стремление к счастью. Его призыв обращается к сердцу через разум, используя логику и здравый смысл для обуздания эгоизма и формирования глубоко прочувствованного альтруизма, основанного на мудрости.

Хотя собранные в этой книге наставления являются результатом лишь первых трех поездок Далай-ламы по Северной Америке, они охватывают и доступно излагают в лаконичной и живой манере все темы, к которым он неоднократно и красноречиво возвращался в своих последующих лекционных турах; они составляют основное предметное наполнение тибетского буддизма. Читатели, ознакомившись только с этой книгой, не отпугивающей своим размером, будут хорошо подготовлены к пониманию всех последующих трудов Далай-ламы. Переведенная на 12 языков, включая тибетский, эта книга остается посланием сердца великого мирового лидера.

Книга содержит изложение основных буддийских доктрин — как развить ясность разума, полезную в жизни во всех отношениях, и как прозревать сквозь кажущуюся видимость глубинную природу как людей, так и других феноменов, таким образом улаживая конфликт между видимостью и реальностью. Его идеи — по-

слание надежды на возможность индивидуальной и социальной трансформации и веры в потенциал человеческого духа.

Центрированные вокруг фундаментальных буддийских подходов, которые лежат в основе мировоззрения Его Святейшества Далай-ламы, двадцать глав этой книги намеренно расположены в эволюционной последовательности, чтобы дать возможность читателю усвоить необходимые основы и оценить последующие, более сложные темы¹. Таким образом, учения этой книги, взятые в целом, обеспечивают читателя своего рода картой духовной культуры Тибета.

Политическая ситуация

Далай-лама руководил восстановлением институтов тибетской культуры за пределами Тибета, в Индии и Непале. Кроме того, предлагая религиозным и политическим мировым лидерам видеть общее благо за пределами узких интересов, он призывал обратить внимание на фундаментальную потребность общества, вне зависимости от религии или политики, — потребность в доброте. Но когда китайское коммунистическое правительство в Пекине слышит, что Далай-лама приглашен с визитом в какую-нибудь страну, оно сразу же подает ноту протеста правительству этой страны, которое после этого порой находит его визит неудобным для себя, или сокращает его масштабы, или делает его «частным». Чего боятся политики? У Далай-ламы нет ни армии, ни рычагов

экономического давления, нет никаких политических козырей. Он защищает сострадание и отказ от применения насилия.

В 1978 г. китайское коммунистическое правительство Пекина предложило провести переговоры в любом месте и в любое время, при условии, что Далай-лама не станет поднимать вопрос о независимости Тибета. Он согласился на это условие, но реакцией правительства Китая на протяжении теперь уже более чем трех десятилетий был отказ начать предметный разговор. Чего оно опасается?

Источник силы Далай-ламы — жизнь в согласии с этикой, сила правды. По-тибетски он говорит с такой широтой, глубиной, вдохновением, юмором и искренностью, которые дарят озарение и возбуждают преданность благополучию других людей. Я не раз желал, чтобы весь мир мог слышать эти чудесные речи на его родном языке.

Его полное имя по-тибетски — *rje btsun 'jam dpal ngag dbang blo bzang ye shes bstan 'dzin rgya mtsho srid gsum dbang bsgyur mtshungs pa med pa'i sde dpal bzang po*, что по-английски дословно означает «Лидер — Святость — Доброта — Слава — Речь — Владычество — Разум — Добродетель — Изначальная мудрость — Учение — Вместилище — Необъятность — Океан — Бытие — Триада — Обуздание — Беспримерный — Лучезарность — Цельность». Много лет назад я написал стихотворение, сплетающееся вокруг его имени, которым хотел бы поделиться с вами:

Лидер мира, признанный за истинную **святость**,
Доброта воплощенная, о которой повсюду **слава**,

ДАЛАЙ-ЛАМА

Речь сострадания, распространяющая на всю
планету свое **владычество**,
Разум, в человеколюбивых стремлениях
достигающий всего в своей **добродетели**,
Изначальная по глубине и широте сокровенная
мудрость,
Учение, охватывающее все феномены в своем
вместилище,
Необъятность деяний любви, рассылающей волны
по всему **океану** жизни,
Бытие, столь милосердно представленное в **триаде**
страдания,
Обуздание непокорных путем доброты
беспримерной,
Лучезарность в виде усилий, отмеченных
абсолютной **цельностью**,
Да узрит же учитель мира, носитель сострадания
И непреходящей мудрости исчезновение
всех препятствий.

Джеффри Хопкинс,
Почетный профессор кафедры изучения Тибета,
университет штата Вирджиния

Примечание редакторов

Встречающиеся сноски были сделаны редакторами, дающими краткие пояснения, ссылки на дополнительные материалы и цитаты; последние любезно найдены в тибетских источниках Кенсуром Йеше Тхуптеном. Транслитерация тибетских слов выполнена согласно системе, разработанной Тарпеллом Уайли (см. «A Standard System of Tibetan Transcription», «A Standard System of Tibetan Transcription», *Harvard Journal of Asiatic Studies* 22 (1959):261—267).

Глава 1

Религиозные ценности и человеческое общество

Констительюшн-холл, Вашингтон, округ Колумбия

Вступительное слово конгрессмена Чарлза Роуза

Это священный момент для всех американцев. Выступая от лица моих коллег в Конгрессе, которые завтра будут приветствовать Его Святейшество на Капитолийском холме, я хочу поблагодарить вас за то, что вы пришли сегодня в Констительюшн-холл. Я благодарен вам, потому что этот визит весьма ценен для правительства Соединенных Штатов.

Я читал о буддийских концепциях кармы и дхармы. Я даже ознакомился с теми 227 правилами, которым должны следовать буддийские монахи, — и осознал, сколь многому мне еще предстоит учиться. Но я пришел к выводу, что главная цель всего этого — самосознание. Просветление начинается внутри человека. И если Америка желает справиться со своими текущими дилеммами, то она должна достичь более высокого уровня сознания, чем тот, на котором были