

БУДДИЗМ

БУДДИЗМ

Один учитель, много традиций

Далай-лама и Тубтен Чодрон

ПРЕДИСЛОВИЕ БХАНТЕ ГУНАРАТАНЫ

Под редакцией Лобсанга Тенпы



Москва
2019

УДК 24
ББК 86.35
Д15

Далай-лама.

Д15 Буддизм. Один учитель, много традиций / Далай-лама и Тубтен Чодрон ; под ред. Лобсанга Тенпа ; [пер. с англ. А.Е. Монтау.] — Москва : Эксмо, 2019. — 368 с. — (Великие учителя современности).

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВЕЛИКИЕ УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОСТИ

**Далай-лама
Тубтен Чодрон**

**БУДДИЗМ
ОДИН УЧИТЕЛЬ, МНОГО ТРАДИЦИЙ**

Главный редактор Р. Фасхутдинов

Ответственный редактор Е. Никишихина. Редакторы Лобсанг Тенпа, А. Мелихова, Л. Гречаник

Младший редактор Э. Фефелова. Художественный редактор Е. Анисина

Компьютерная верстка О. Сагина. Корректоры Л. Снеговая, О. Гаманек, И. Львова

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндірісші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayyar bellrici: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 07.03.2019. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 29,81.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ
в АО «Т8 Издательские Технологии»

ISBN 9785041940829



9 785041 940829

ISBN 978-5-04-194082-9

ЕКСМО.РУ
новинки издательства



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга — до книг



© Монтау А.Е., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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 НАВСТВЕННОМ 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. Бессамостьность и пустотность	177
• Палийская традиция: бессамостьность и совокупности.....	178
• Мадхьямака: объект отрицания.....	182
• Семичастное опровержение	184
• Шесть элементов — это не «я»	187
• Опровержение четырех крайностей возникновения	192
• Бессамостьность 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
• Своекорыстие, 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

