ЧЖЕ ЦОНГКАПА • ЧОНЕ ЛАМА

МАЙКЛ РОУЧ

ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

ПЕСНЬ МОЕЙ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ



Мудрая книга

Майкл Роуч

Путь к просветлению. Песнь моей духовной жизни

2025

УДК 24
ББК 86.35

Роуч М.

Путь к просветлению. Песнь моей духовной жизни / М. Роуч — 2025 — (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 Цонгкапы (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

© Роуч М., 2025

Содержание

Посвящение 7
Предисловие 8
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Майкл Роуч
Путь к просветлению.
Песнь моей духовной жизни

Оригинальное название
«A Song of My Spiritual Life»

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

* * *

ЧЖЕ ЦОНГКАПА • ЧОНЕ ЛАМА

МАЙКЛ РОУЧ



ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

ПЕСНЬ МОЕЙ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

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 которых 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

[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.

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-mgur*) означает «песнь *(гур)* личного религиозного опыта *(ньям)*». На Западе слово *гур* наиболее известно благодаря знаменитым 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»[2].

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.

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.

---

[2] *«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*).

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 пережи́тые 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.