

Научная статья
УДК 101.9:24
DOI 10.18101/1994-0866-2025-2-25-33

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ УЧЕНИЯ ЛАМРИМ ЧЕНМО ЧЖЕ ЦОНКАПЫ

© **Аякова Жаргал Аюшиевна**
доктор философских наук, доцент
0000-0002-7332-5952
azhargal@yandex.ru

© **Батуев Алдар Владимирович**
аспирант,
aldarbatuev99@mail.ru

Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова
Россия, 670024, г. Улан-Удэ, Пушкина, 8

Аннотация. Основоположник тибетского буддизма Гелуг Чже Цонкапа в своем фундаментальном трактате «Ламрим Ченмо» систематизировал и подвел итоги развития буддийской мысли в Индии. Он собрал те идеи и учения, которые тибетцы переняли к XV в. и представляли центральными для буддизма в целом. Школа Гелуг получила широкое распространение среди монголов, бурят, калмыков, тувинцев, и то понимание буддизма, изложенное Цонкапой в Ламрим, сегодня остается доминирующим.

Целью статьи является рассмотрение начального этапа развития личности в контексте Ламрим, именуемой в трактате «низшей личностью». Рассматриваются ключевые понятия учения и методы, формирующие мировоззренческие основы буддийского практика. Особое внимание уделено влиянию Ламрим Цонкапы на распространение и адаптацию буддийских ценностей среди бурят. Сочинение ламы Э.-Х. Галшиева является ярким примером того, как буддийские ценности инкорпорируются в ежедневную практику бурят и определяют их мировоззренческие основы.

Ключевые слова: Ламрим Ченмо, Чже Цонкапа, «низшая личность», жизнь как драгоценность, «Зерцало мудрости», Э.-Х. Галшиев.

Для цитирования

Аякова Ж. А., Батуев А. В. Начальный этап развития личности в контексте учения Ламрим Ченмо Чже Цонкапы // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. 2025. Вып. 2. С. 25–33.

Ламрим Ченмо (тиб. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения) — одно из наиболее известных произведений основоположника тибетского буддизма гелуг Чже Цонкапы (1357–1419). Ламрим¹ представляет собой систематическое

¹ Ламрим можно перевести как «этапы пути (к пробуждению)». Книги Ламрим есть во всех четырех школах тибетского буддизма, они основаны на кратком базовом тексте индийского философа Атиши (Дипанкара Шриджняна, 982–1054) под названием «Светильник на пути пробуждения» [Пабонка, 2014: 16].

руководство для монахов и мирян, подробно описывающее методы развития личности в соответствии с учением Будды Шакьямуни. Его структура представляет этапы или уровни развития личности, каждый из которых демонстрирует последовательный и систематизированный подход к духовной практике и достижению цели. Таким образом, Ламрим поделен на три уровня: «низшая личность», «средняя личность» и «высшая личность».

Цонкапа исходит из понимания того, что личность на начальном этапе учения, т. е. «низшая личность», должна прежде всего усвоить мировоззренческие основы и принципы буддийского учения. Автор систематизирует сложные философские концепции и подает их в доступной форме, что делает буддийскую мудрость более понятной и применимой в повседневной жизни. Например, в первых томах трактата объясняется, что такое смерть и жизнь с точки зрения буддизма, благие и неблагие действия и их последствия, почему нужно заботиться не только о мыслях, но и теле, что такое разумное питание и почему важно прожить до 100 лет. Не зря знакомство мирян с буддийским учением начинается с Ламрима в качестве «побудителя» к размышлениям обо всем, что нас окружает, и как к этому относиться. Первое, на что обращается внимание в начале учения, — это осознание значимости и уникальности человеческого рождения. В буддизме рождение человеком редкая возможность по сравнению с другими бесчисленными живыми существами (включая насекомых и т. д.). Поэтому в буддийских текстах оно именуется как «драгоценное человеческое рождение». Только человек способен понять и воспользоваться этим шансом для своего духовного развития. Понимание обретения этой редкой возможности должно вдохновить последователя на развитие своего потенциала согласно буддийскому пути. Вдохновение не приходит только от чтения Ламрима, оно приходит с Учителем, объясняющим это учение.

Буддийские учителя предупреждают о тщетности попыток понять на начальном этапе смысл учения. Однако искренний интерес и слушание помогут преодолеть привычное мышление и проникнуться учением и верой в духовного наставника. В буддийской философии вера и сомнения являются взаимоисключающими понятиями. Созревание веры происходит в процессе духовной трансформации вслед за вдохновением учения и уважением к Учителю, так как вера рождается из осознания ценности буддийского мировоззрения. Обычное для человека сопротивление каким-либо переменам лишь подтверждает то, насколько трудно зародить веру. Ламрим заставляет размышлять над значительными деяниями и над сиюминутными поступками, которые совершаются в повседневной жизни, анализировать их последствия. Жизнь скоротечна и изменчива, поэтому каждый миг ценен для духовного продвижения на Пути к Пробуждению, подчеркивает Цонкапа.

В Ламрime детально разработаны предварительные учения для «низших личностей», заботящихся о карме и перерождении. На начальном этапе духовного развития Учитель преподает «легкую Дхарму, приобщает их к легким наставлениям и пояснениям» [9, с. 163]. Установка личности начинается с размышления о фундаментальных онтологических категориях, таких как смерть и жизнь: смерть как неизбежность и непостоянство, а жизнь как «драгоценность».

Строго говоря, под «низшей личностью» понимаются два типа личности: тот, кто стремится к «сансарному счастью» в этой жизни, и тот, кто «заботится о будущей жизни больше, чем об этой» [9, с. 151]. В Ламрине Ченмо речь идет о втором типе низшей личности и именуется в тексте также «особой личностью», «действительной низшей личностью», «человеком с детским разумением» [9, с. 148, 163]. «Будущая жизнь» связана с учением о перерождении, сансаре, карме. Забота о лучшей доле в сансаре и кармических плодах понуждает верующего заниматься повседневными духовными практиками, которые еще далеки от высшей цели. Соблюдение нравственности в форме десяти благих деяний способствует благим кармическим плодам, а значит, благой участи в следующем перерождении в сансаре. Поэтому говорится, что «низшая личность» обладает «подлинным нравственным обязательством, которое не является обетом, но не является и распущенностью» [9, с. 150]. Под распущенностью понимаются десять неблагих деяний или, по выражению Цонкапы, «десять дурных «путей» кармы» [9, с. 277], три из них относятся к деяниям тела: убийство, воровство и прелюбодеяние; четыре — к деяниям речи: ложь, сквернословие, злословие и пустословие; три действия ума: алчность, злонамеренность и приверженность к ложным воззрениям¹ [8].

Лама Цонкапа подробно объясняет, что подразумевается под каждым из этих деяний и какие последствия (плоды) ожидают совершение данных проступков. При этом автор детально излагает «систематику деяний и плодов»: объект деяния, помысел (представление, клеши, намерение), исполнение (исполнитель, средства исполнения), завершение [8, с. 279].

Личность, вставшая на путь кармической ответственности, должна полностью осознать пагубность негативных деяний, отказаться от них и сформировать привычку к благим мыслям, речам и действиям. Мирянин понимает, что ему необходимо изменить свое отношение к жизни, а значит, изменить свое сознание. Трансформация сознания — это долгий и трудный путь, который невозможно пройти без опоры и защиты своих «духовных накоплений». В буддизме такой опорой и защитой являются три объекта Прибежища или Три Драгоценности: Будда, Дхарма, Сангха. В Ламрине, в части «Становление буддистом», говорится, что буддистом называют того, кто принял Прибежище или Три Драгоценности [8, с. 262].

Обращение к Прибежищу способствует не только знаниям и укреплению веры, но и помогает формированию привычки к благим помыслам и деяниям. Привычки формируют ядро сознания верующего, благодаря которому вырабатываются устойчивость и уверенность в своем духовном пути, а также способность противостоять внутренним и внешним препятствиям. В Ламрине сказано, что привычки (благие и неблагие) формируются в кармические семена и «переходят из жизни в жизнь». Они легко обнаруживаются, когда те или иные действия индивидом совершаются «просто и без всяких усилий» [8, с. 274].

¹ Размышление о десяти неблагих деяниях. URL: https://dalailama.ru/messages/158-negative_deeds.html (дата обращения: 10.02.2025). Текст : электронный.

В первую очередь, необходимо выработать такие качества ума, которые способствуют избавлению от негативных действий ума, речи и тела. В буддийском учении говорится о ментальных факторах, которые необходимо умножать для формирования устойчивого «добродетельного» сознания. Их пять — устремленность (тиб. *дунба*), убежденность (*мойба*), памятование (*данба*), сосредоточение (*динэзин*), мудрость (*шейраб*) [5, с. 3]. Достижение этих целей не только гарантирует личностное самосовершенствование, но и обеспечивает гармоничное сосуществование с другими людьми и в целом с окружающим миром. Выработка «добродетельного» сознания служит основанием социальной регуляции в буддизме [1, с. 114].

Если «низшая личность» стремится к сансарному счастью и благоприятному перерождению, то «средняя личность» — тот, кто разочаровался в сансарном счастье, отбросил дурные деяния, заботится лишь о собственных духовных достижениях, «обладает истинно принятым обетом нравственности Шправаки»¹. «Высшая личность», осознав природу страдания, стремится избавить всех живых существ от страдания и его причин, обладает истинно принятым обетом нравственности Бодхисаттвы»² [8, с. 150]. Говорится, что «средняя и высшая личности имеют иные цели, но проходят в своем развитии и уровень низшей личности» [8, с. 150–157].

Для плодотворной практики буддийского учения необходимо помнить о смерти. Смерть в буддийском учении рассматривается как важный этап на пути к духовному развитию. Согласно буддийскому учению смерть — это состояние перехода сознания (санскр. *виджняна*, *алая виджняна*) к следующему кармическому состоянию своего существования [6, с. 82]. Практика памятования о смерти призвана помочь осознать преходящий характер и более осознанно относиться к жизни, которая рассматривается буддистами как драгоценность из-за возможности практиковать буддийское учение. Важно понимать, что размышления о смерти не должны восприниматься как источник подавленности. Напротив, они могут стать ключом к осознанию быстротечности жизни³, а время — это драгоценный ресурс для изучения и практики учения. Поэтому в Ламриме сказано: «Время проводят в сонливости, вялости, пустых разговорах, в еде, питье и прочих праздных занятиях, поэтому усердной, правильной практики не получается» [8, с. 172].

«Сансарное счастье» определяется как удовольствие, наслаждение, вызывающие привязанность к источнику удовольствия и желаний. Однако это счастье

¹ *Шправака* — букв. «слушающий». Изначально шправака — ученик, который слышал учение из уст самого Будды. В Сутрах Махаяны хинаянских архатов называют Шправаками, вставшими на путь личного освобождения.

² *Бодхисаттва* — букв. «существо, стремящееся к пробуждению». Посвятил себя махаянскому пути сострадания и практике шести парамит: даяние, нравственность, терпимость, усердие, медитация, мудрость. Обет бодхисаттвы — это обещание не покидать сансару до тех пор, пока все существа не достигнут полного пробуждения.

³ «Если теперь как следует охранять здоровье [тела], то в лучшем случае можно прожить 100 лет или немного больше». Лишь таков предел продолжительности жизни» [Цонкапа, 1994: 179].

обычно временно и подвержено непостоянству, поскольку зависит от внешних обстоятельств и условий. Желания становятся источниками клеш — ментальных факторов, препятствующих спокойствию ума и приводящих к ухудшению как морального, так и физического состояния, вследствие чего возникают страдания [5, с. 29].

*«Когда так обманываются надеждой о долгой жизни,
зарождается сильная привязанность к богатству,
почестям и прочему и извергаются, словно поток,
страшные главные и второстепенные клеши...» [9, с. 172].*

Клеши (тиб. *нёнмон*) — букв.: «недуги», «загрязнения», «скверны», «яды» и т. д. [10, с. 215].

В различных направлениях буддизма приняты разные классификации клеш, но в основном говорится о шести главных клешах: страсть, злость, гордыня, невежество, сомнение, неправильные взгляды, и двадцати второстепенных — обида, зависть, скупость, обман (хитрость), лень и т. д. [5, с. 29–67].

Лама Цонкапа предупреждает, несмотря на то, что «в лучшем случае можно прожить 100 лет или немного больше», для практики Дхармы остается ничтожное количество времени.

*«Сон крадет половину [всей жизни].
Десять лет отнимается детством,
также старость из жизни берет двадцать лет,
а еще — горе, слезы, страдание,
скорбь, смятение и сотни болезней» [8, с.183].*

Буддисты говорят, что шанс родиться человеком чрезвычайно редок, нужно относиться к этому как результату благих деяний в прошлых жизнях. Самый известный пример, иллюстрирующий редкость человеческого рождения, — это пример со слепой черепахой и яром, плавающим на поверхности бескрайнего океана. Вероятность того, что слепая черепаха, всплывающая на поверхность раз в сто лет, просунет голову через это яро, слишком мала [8, с. 140–141]. Таким образом, рождение человеком происходит очень редко. Среди бесчисленного количества живых существ людей ничтожное количество. Поэтому в буддизме говорится, использование жизни для достижения мирских целей — это все равно, что хранить мусор в золотой вазе [2, с. 43–50].

Понимание драгоценности жизни с точки зрения буддийской практики позволяет избежать экзистенциального страха перед лицом смерти. Лама Цонкапа анализирует страх смерти с точки зрения его пользы и вреда. Для практикующих памятование о смерти страх служит защитой и мотивацией для развития кармической ответственности с целью благого перерождения. «Вот если думать о [смерти] с таким страхом, то осуществляем те [цели] и поэтому в смертный час не будем бояться» [8, с. 176]. В других случаях страх смерти является парализующей силой, влияющей на реакции и поведение человека с негативными последствиями. Страх

расставания с родными и близкими, богатством и т. д. препятствует практике памятования о смерти и способствует принятию негативных решений. «Однако смерти бояться следует лишь тем, кто не подготовился к следующей жизни — не покончил с причинами дурной участи и не сотворил причин высокого положения и подлинного блага» [8, с. 176].

Для буддиста размышления о Дхарме становятся спасением перед лицом смерти, остальное бесполезно, наставляет Лама Цонкапа. «В то время, когда увидишь необходимость отправиться в мир иной, (а) не сможешь увести с собою ни одного из близких тебе родственников или друзей, любящих и весьма скорбящих по тебе; (б) не сможешь унести малейшей частицы приятного [сердцу] богатства, сколь много ты его ни имел бы; (в) оставишь даже плоть и кости, что уж говорить об остальном» [8, с. 188–192].

«Ламрим Ченмо» Ламы Цонкапы оказал значительное влияние на творчество выдающихся бурятских лам-просветителей. В частности, работа ламы Э.-Х. Галшиева (1855–1915) «Зерцало мудрости» (бур. *Бэлигэй толи*)¹ является ярким примером дидактического подхода, ориентированного на мирян, в котором акцентируются те же ключевые принципы духовного развития, что и в трактате Ламы Цонкапы. Воззрения и учения ламы Э.-Х. Галшиева наряду с трудами других бурятских лам демонстрируют глубокое понимание и интерпретацию тибетских текстов, открыв широкие перспективы для распространения буддийских ценностей среди бурят.

Авторы подчеркивает важность практики десяти благих деяний, обращения к Трем Драгоценностям, размышления и памятования о смерти и скоротечности жизни. «Помни о неизбежности смерти и о том, что она может прийти в любое время...» [4, с. 311]. Эти слова служат напоминанием верующему о хрупкости существования, ценности каждого мгновения и необходимости ежедневной духовной практики.

Лама Галшиев также предостерегает тех, кто заботится об этой жизни, не думая о будущей жизни.

*«Считай, что только добродетель
 Выше имуществ, славы и благополучия.
 Все они дадут радость только в этой жизни,
 А добродетель даст радость везде — и в настоящем, и в будущем»* [4, с. 323].

Согласно Цонкапе и Галшиеву заботиться о будущих жизнях значит проявлять нравственность, в противном случае — проявление безнравственности. Мысли о благом перерождении — это начало Пути, именно на этом этапе необходимы духовные повседневные практики.

Одной из повседневных практик является обхождение буддийских святынь — ступ, храмов и т. д. (тиб. *кора*, бур. *гороо*). Цонкапа объясняет, что данные практики способствуют поддержанию веры и накоплению заслуг [8, с. 100].

¹ Полное название этого произведения — «Зерцало мудрости, разъясняющее принимаемое и отвергаемое по двум законам», где законы представляют собой свод правил духовной и мирской жизни для мирян.

Галшиев наставляет:

*«Совершай моления
и хождения с мольбой вокруг дацанов.
От этого у тебя сильнее укрепится
вера и благоговение»* [4, с. 314].

Лама Цонкапа и лама Галшиев в своих руководствах для мирян на первой ступени духовного развития уделяют пристальное внимание таким повседневным практикам, как обращение к Прибежищу (Будда, Дхарма, Сангха), духовное и материальное подношение, размышления о карме и плодах благих и неблагих деяний и т. д. Учителя подробно описывают подходящий образ жизни мирянина для долголетия, сохранения ментального и физического здоровья для плодотворной духовной практики. Например, в наставлениях о правильном питании и осознанном сне говорится, что умеренность в питании — основа здорового желудка, а сон на правом боку обеспечивает достаточный сон. Пища должна не только насыщать, но и способствовать здоровью тела и ума, а здоровый желудок — основа долголетия, крайне важного в буддийском мировоззрении [1, с.133].

Таким образом, Ламрим Цонкапы представляет собой многоаспектное единство буддийских практик со структурированным подходом к пониманию учений Будды и их практике. Миряне — «низшие личности» — нуждались в дидактической поддержке и объяснении принципов и постулатов учения, а также в правильной практике их применения. Опираясь на сложные для восприятия мирянина буддийские тексты Цонкапы, бурятские ламы-просветители доступно и подробно регламентируют поведение, предписываемое в повседневной жизни, уделяя внимание практически всем аспектам жизнедеятельности человека. Сочинение ламы Э.-Х. Галшиева, на наш взгляд, является ярким примером того, как буддийские ценности инкорпорируются в ежедневную практику бурят и определяют духовные основы их жизни. Следование нравственным установкам учений Чже Цонкапы и его последователей обеспечило фундамент для развития духовной основы бурятского общества, укрепления нравственных, религиозных, хозяйственно-материальных традиций, установления идеалов, ценностей и убеждений, оказывающих влияние на все стороны повседневной жизни человека и социума.

Литература

1. Аякова Ж. А. «Лучше глаза береги желудок»: питание и напитки бурят в контексте «Зеркала мудрости» ламы-просветителя Э.-Х. Галшиева // Этнография. 2024. № 1(23). С. 133–147. DOI 10.31250/2618-8600-2024-1(23)-133-147. Текст: непосредственный.
2. Аякова Ж. А. О драгоценности человеческой жизни в буддийском учении // Народонаселение Сибири и Дальнего Востока: проблемы сбережения и развития. Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2021. С. 43–50. Текст: непосредственный.
3. Аякова Ж. А., Рабданова Ж.Б. «Зерцало мудрости» ламы Э.- Х. Галшиева: духовное и мирское бытие бурят // Социокультурная динамика в условиях глобализации. Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2020. С. 108–115. Текст: непосредственный.

4. Галшиев Э.-Х. Зерцало мудрости. Улан-Удэ, 1993. 352 с. Текст: непосредственный.
5. Дымрыл лама. Сэмжун. Ментальные факторы. Думта. Комментарий к труду «Драгоценное ожерелье учений философских школ. Улан-Удэ : Номад, 2023. 200 с. Текст : непосредственный.
6. Дэсрид 2014 — Дэсрид Санчжай-чжамцо. Вай-дурья-онбо (Гирлянда голубого берилла): комментарий к «Чжуд-ши» — украшению учения Царя медицины». Москва : Наука, Вост. лит., 2014. 1286 с. Текст: непосредственный.
7. Пабонка Ринпоче. Освобождение на вашей ладони. Москва : Сохраним Тибет, 2014. Кн. 1. 616 с. Текст: непосредственный.
8. Цонкапа Чже. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. Подготовительная часть и этап духовного развития низшей личности / перевод А. Кугявичус ; под редакцией А. Терентьева. Санкт-Петербург : Нартанг, 1994. Текст : непосредственный.
9. Шантидева Путь бодхисаттвы (Бодхичарья-аватара). Москва : Сохраним Тибет, 2012. 280 с. Текст: непосредственный.

Статья поступила в редакцию 13.03.2025; одобрена после рецензирования 30.04.2025; принята к публикации 07.05.2025.

GRADUAL PATH IN THE TEACHINGS ON LAMRIM CHENMO BY JE TSONGKAPA

Zhargal A. Ayakova
Dr. Sci. (Philos.), A/Prof.
0000-0002-7332-5952.
azhargal@yandex.ru

Aldar V. Batuev
Research Assistant
aldarbatuev99@mail.ru

Filippov Buryat State Academy of Agriculture
8 Pushkina St., Ulan-Ude 670024, Russia

Abstract. The founder of Gelug and the author of the treatise “Lamrim Chenmo” Je Tsongkhapa systematized and summarized the development of Buddhist thought in India. He collected the ideas and teachings that the Tibetans adopted by the 15th century and that seemed to him central to Buddhism as a whole. The Gelug school was widely spread among the Mongols, Buryats, Kalmyks, Tuvans, and the understanding of Buddhism set forth by Tsongkhapa in the lamrim remains dominant today.

The article considers the initial stage of disciple’s path in the terms of Lamrim, which is referred to in the text as “a person of modest motive”. We have analyzed the key concepts of the teaching and methods that shape the worldview of a Buddhist practitioner. Special attention is paid to the influence of Tsongkhapa’s Lamrim on the dissemination and adaptation of Buddhist values among the Buryats. The work by Lama E.-Kh. Galshiev is a vivid example of how Buddhist values could incorporate into the daily practice of the Buryat people and shape their worldview.

Keywords: Lamrim Chenmo, Je Tsongkhapa, concepts of death and life, “Mirror of Wisdom”, Lama E.-Kh. Galshiev.

For citation

Ayakova Zh. A., Batuev A. V. Gradual Path in the Teachings on Lamrim Chenmo by Je Tsongkhapa. *Bulletin of Buryat State University. Philosophy*. 2025; 2: 25–33 (In Russ.).

The article was submitted 13.03.2025; approved after reviewing 30.04.2025; accepted for publication 07.05.2025.