



---

*Посвящается:*

*Моей жене Жизель.  
Спасибо тебе за поддержку.*

*Моим дедям Райко, Ноэлю  
и Женевьеве. Пусть вы всегда будете  
видеть красоту в непостоянной  
и взаимозависимой природе всех вещей.  
Я очень вас люблю!*

*Моему другу и учителю Коё Кубосе.*



# СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться этой книгой 10

## ГЛАВА I: Будда 15

Будда — реальный человек или миф?

На каком языке говорил Будда?

Что привело Будду к моменту просветления?

*Реальность и то, как мы ее воспринимаем*

Что означает слово «будда»?

Что делал Будда после просветления?

Была ли у Будды семья?

Есть изображения толстого и счастливого Будды.

Так он и выглядел?

Буддисты поклоняются Будде как богу?

Чему именно учил Будда?

*Криса не было*

Когда Будда умер, его место занял другой духовный лидер?

Чему учил Будда — образу жизни, религии или философии?

Есть ли авторитетный текст, который используют все буддисты?

Каковы основные типы буддизма?

*Эволюция идей*

Каковы основные различия между буддизмом тхеравады, махаяны и ваджраяны?

Что такое дзэн?

Как буддизм пришел на Запад?

## **ГЛАВА II: Основные идеи 45**

Что такое просветление?

Чем пробуждение отличается от просветления?

Что говорит буддизм о добре и зле?

Почему буддизм считает неведение ядом?

Почему жадность считается ядом?

Почему ненависть считается ядом?

*Создание моментов осознанности*

Что говорит буддизм о природе человека?

Что буддизм считает истиной?

Что имеют в виду буддисты, говоря о непостоянстве?

Что означает буддийское выражение «жизнь есть страдание»?

Что означает буддийская концепция «не-я»?

*Какой я — настоящий я?*

Что такое непривязанность и почему она важна в буддизме?

Что имеют в виду буддисты, говоря о пустоте?

Как буддизм понимает смерть?

Верят ли буддисты в реинкарнацию?

*Вы тоже умираете*

Карма — это система космической справедливости?

Можно ли быть агностиком или атеистом и при этом оставаться буддистом?

Можно ли быть буддистом и в то же время христианином, иудеем и так далее?

Как буддийские концепции могут изменить повседневную жизнь?

### **ГЛАВА III: Основные поучения 91**

Если попытаться передать весь буддизм в одном поучении, каким оно будет?

#### **Четыре благородные истины**

Что значит «принять страдание»?

#### *Через лес*

Нужно ли мириться со всем плохим, что происходит в мире?

Как избавиться от реактивности?

Можно ли действительно прекратить страдания?

Как начать путь к концу страданий?

Восьмеричный путь

#### *Каждый день – хороший день*

Что значит «правильное понимание»?

Что значит «правильное намерение»?

Что значит «правильная речь»?

Что значит «правильное действие»?

Что значит «правильные средства к существованию»?

Что значит «правильное усилие»?

Что значит «правильная внимательность»?

Что значит «правильное сосредоточение»?

### *Грибы*

Что говорит буддизм о моей природе?

### **Пять скандх**

Как чувства и восприятия делают меня мной?

## **ГЛАВА IV: Основные практики 127**

С буддизмом связан определенный образ жизни?

### **Пять правил**

Можно ли быть буддистом и есть мясо?

Многие ли буддисты употребляют алкоголь?

Нужно ли формально стать буддистом, чтобы практиковать буддизм?

Что на самом деле означает «принять прибежище»?

### **Три прибежища**

Как делать медитацию?

### *Глядя на реку*

Должен ли я перестать думать, когда медитирую?

Все ли буддисты поют мантры?

### *Ты уже повторяешь мантры*

Есть ли в буддизме ритуальные предметы?

Могут ли буддийские практики помочь при тревоге и депрессии?

Нужен ли мне учитель для изучения буддизма?

*Дополнительные источники* 149

*Алфавитный указатель* 153

*Об авторе* 157

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

---

**Мой буддийский путь** начался в 2010 году, когда личные проблемы заставили меня усомниться во всем, что я знал. Я решил искать утешения в медитации и буддизме, но чем больше их изучал, тем лучше понимал: не существует никакой секретной формулы для устранения жизненных неудобств. Стало ясно, что попытки избавиться от страданий на самом деле причиняли мне еще больше страданий. Это походило на парадокс. Желая как следует в нем разобраться, я приступил к углубленному изучению буддийской философии и проглотил более сотни книг на эту тему. Потом я основал местную группу медитации и начал знакомить с буддийскими идеями других людей, которые испытывали трудности, сталкивались с предательством или утратой духовных ценностей. Позже я организовал успешный подкаст под названием «Светский буддизм»<sup>1</sup> и посвятил два года программе служения, чтобы стать буддийским учителем. Теперь я преподаю осознанность

---

<sup>1</sup> Secular Buddhism. — Примеч. перев.

и буддийскую философию онлайн и на семинарах по всему миру.

Эта книга представляет собой введение в буддизм для тех, кто хочет обрести базовое понимание буддийской философии и поучений. К концу чтения у вас сложится прочный фундамент знаний о буддизме и его истории. Такая основа поможет вам начать (или продолжить) собственную буддийскую практику и осмыслить то культурное влияние, которое буддизм оказывает сегодня на все человечество и которое проявляется в растущем интересе Запада к медитации, в «мании осознанности» и в том, что сегодня в мире насчитывается около пятисот миллионов практикующих буддистов.

Каждая из четырех частей книги поможет вам получить представление о различных аспектах буддизма, а также о самом Будде — о его мировоззрении, содержании его учений и о том, как буддисты и небуддисты применяют их на практике в наши дни, спустя два с половиной тысячелетия.

Книга написана в формате ответов на самые частые вопросы, которые мне задавали слушатели во время семинаров и практикумов по буддизму.

Глава I посвящена Будде как исторической личности.

Глава II — ключевым буддийским представлениям и идеям, которые помогут вам понять наиболее важные поучения Будды.

Глава III рассматривает поучения, лежащие в основе буддийской философии и религиозных традиций.

В главе IV мы исследуем буддийские практики, в том числе медитацию и чтение мантр.

Структура книги поможет вам получить максимум пользы, если вы читаете главы по порядку, от начала до конца. Но издание может послужить и в качестве справочника — если вас интересуют конкретные темы, найдите их в оглавлении или в алфавитном указателе и переходите непосредственно к нужным страницам.

Внутри основного текста время от времени встречаются врезки под названием «Буддизм на каждый день». В этих небольших заметках я стараюсь представить читателю обсуждаемые темы на примерах из повседневной жизни. Некоторые из приведенных идей могут показаться немного абстрактными, но я надеюсь, что эта рубрика наглядно покажет, каким образом буддийские учения вплетаются в жизненные ситуации человека.

Я бы хотел упомянуть о различных школах буддизма (подробно мы поговорим об этом в главе I). Если несколько разных христиан напишут книги под одним названием «Реальное христианство для начинающих», читатель заметит существенные различия между подходом автора-католика и, скажем, свидетеля Иеговы. Христианство весьма обширно, и его ветви отличаются друг от друга в доктринах и воззрениях.

То же самое относится и к буддизму. Я сам начал с изучения тибетского буддизма, но затем переключился на дзэн. Позже прошел программу

служения, которая находится под сильным влиянием традиции Чистой земли, а сегодня практикую светский буддизм. И хотя я изо всех сил стараюсь дать нейтральное представление о достоинствах разных традиций, я понимаю, что на меня неизбежно влияют те школы буддизма, в которых я практиковал и учился. Надеюсь, что по прочтении этой книги у вас сложится общая картина буддийских идей и учений и в то же время вы поймете, что в некоторых традициях учителя объясняют их по-другому.

Небольшое примечание о языке: когда речь идет об аспектах пути, в буддизме часто используются слова «искусный» и «неискусный». Это происходит от санскритского выражения *упайя-каушалья*, что означает «умение обращаться со средствами» или «искусство методов». Искусные средства — это концепция буддизма махаяны; она подчеркивает, что на пути к просветлению практикующий может использовать собственные методы или техники в зависимости от конкретных обстоятельств. Известно, что Будда всегда приспосабливал свои учения к конкретному человеку или сообществу, принимая во внимание потребности и уровень слушателей. Мы также можем адаптировать буддийские практики к нашим индивидуальным потребностям и условиям. Это и считается искусным средством. А теперь приступим к изучению буддизма!



## ГЛАВА I

# БУДДА

---

**О чем вы узнаете:** в этой главе мы обсудим, кем был Сиддхартха Гаутама, ныне известный как Будда. Вы узнаете о его жизни и ключевых событиях, которые привели его к просветлению, а также о том, как учение Будды превратилось в философскую систему и в конечном итоге в мировую религию. Хотя учения и философия Будды насчитывают несколько тысячелетий, они актуальны и сегодня.

# Кто такой Будда – реальный человек или миф?

---

*Будда* — это титул, который был дан человеку по имени Сиддхартха Гаутама. Сиддхартха жил около 500 года до нашей эры на севере Индии (на территории современного Непала). Обычно, когда люди говорят о Будде, они имеют в виду Сиддхартху — человека, чье учение стало основой того, что мы сейчас называем буддизмом. У науки нет сомнений относительно существования Сиддхартхи; однако конкретные события его жизни вызывают споры буддологов. Как и во многих других древних традициях, первоначальные буддийские поучения постепенно превратились в поучения о поучениях. Это открывает много возможностей для различных толкований, но ставит под сомнение историческую точность современных пересказов. Тем не менее мы все еще можем многое рассказать о Будде, руководствуясь его сохранившимися поучениями.

Мы знаем, что они сосредоточены на двух главных темах: на существовании человеческих страданий и на методах, способных привести к прекращению страданий. Поучения Будды — не идеи, в которые должны были бы верить его последователи, а набор методов, предназначенных для практики. Эти поучения, известные под общим названием Дхарма, побуждают нас изучать собственный ум, чтобы обрести более ясное понимание самих себя и природы реальности.

## **На каком языке говорил Будда? Я часто слышу иностранные слова, которыми описываются буддийские истины, — это и есть язык Будды?**

---

Вполне вероятно, что Будда говорил на магадхи-пракрите — наречии древнего царства Магадха, которое располагалось в Северной Индии. Но мы не можем сказать это с полной уверенностью, поскольку нет никаких письменных источников на его родном языке. При жизни Будды и долгое время после его смерти Дхарма передавалась устно в Индии и на территории современного Непала. Только через несколько сотен лет после кончины Будды его поучения были наконец собраны и записаны. Одно из первых таких собраний известно как «Палийский канон», потому что написано на языке пали, который когда-то использовался в Индии для академических и религиозных целей. «Палийский канон» — старейший известный источник многих буддийских поучений; в этой книге, как и во многих других буддийских писаниях, часто используются именно палийские термины. Также распространены слова на санскрите — этот язык тесно связан с пали и до сих пор используется в Индии для ведения религиозных церемоний.

# Что мы знаем об историческом Будде? Что привело его к моменту просветления?

---

Традиционная история гласит, что Сиддхартха Гаутама родился в Лумбини, на территории современного Непала, около 500 года до нашей эры. Будучи сыном царя, он рос в достатке и роскоши. К двадцати девяти годам он выполнял обязанности наследника престола, был мужем, отцом сына, но вдруг все изменилось. Он выехал на повозке из дворца и увидел на улицах сначала старика, затем больного человека, а затем покойника. До этого момента Сиддхартха жил в царских покоях, от него скрывали наличие старости, болезней и смерти, и теперь вид этих страданий глубоко поразил его. Он понял, что ни достаток, ни роскошь не защитят его от непостоянства и умирания. Затем Сиддхартха заметил нищего монаха — странствующего духовного искателя, который жил на подаяния и стремился к духовной мудрости. Этот монах производил впечатление человека умиротворенного и безмятежного — похоже, что он, в отличие от Сиддхартхи, не ощущал никакого беспокойства. Это вдохновило Сиддхартху на поиск духовной мудрости, которая помогла бы ему преодолеть внутреннее смятение, вызванное суровыми реалиями жизни.

Сиддхартха отказался от царских привилегий и отправился искать внутренний покой. Он учился

у гуру и наставников, которые практиковали крайние формы самоконтроля и аскетизма. После шести лет самоотверженной учебы и духовной практики, основанных на разных методах, начиная от медитации и заканчивая длительным голоданием, Сиддхартха чувствовал разочарование: он все еще не получил ответов на свои вопросы и не обрел мудрости, которой так жаждал. В конце концов он понял, что путь к покою пролегает через умственную дисциплину. Тогда он сел под фиговым деревом на берегу реки и погрузился в медитацию, чтобы овладеть своим умом. Сиддхартха семь дней боролся с концепциями и идеями, которые мешали ему ясно видеть реальность, и внезапно понял: он сам является источником собственного беспокойства и страдания и сам же заключает в себе радость и удовлетворенность, которых так отчаянно ищет. Осознав, что мудрость находится внутри, а не снаружи, он достиг просветления. Он стал известен как Будда — на пали и санскрите это слово означает «пробужденный». Роща, в которой Сиддхартха достиг просветления, сегодня известна как Бодхгая, а дерево назвали древом Бодхи — в честь Будды.