
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»¹ и посвятил два года программе служения, чтобы стать буддийским учителем. Теперь я преподаю осознанность

¹ 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.