

# Иллюстрированная Энциклопедия ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО БУДДИЗМУ

Елена Леонтьева



Мировоззрение | История | Современность | Россия | Символы

Иллюстрированная  
Энциклопедия

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО БУДДИЗМУ

**Институт стран Востока**

**Музей археологии, этнографии и истории  
Самарского государственного университета**

Серия учебных пособий  
в рамках этно-конфессионального проекта  
«Ноев ковчег»



УДК 24  
ББК 86.35  
Л47

Издание выходит при технической поддержке  
ООО «Издательство «Ориенталия».  
Дизайн переплета *М. Костенко*

**Леонтьева Л.**  
**Л47** Путеводитель по буддизму. Иллюстрированная энциклопедия — М. : Эксмо, 2012. — 256 с. : ил. — (Алмазный путь).

ISBN 978-5-699-58042-2

Буддизм — одна из древнейших мировых религий и духовная основа многих современных стран. Без знания основ буддийского мировоззрения невозможно постичь великие культуры Востока. Еще удивительнее, что без этих знаний не понять картину мира тысяч европейцев, американцев и жителей других стран и континентов, которые разделяют буддийский взгляд на жизнь или впитали эстетику буддийского искусства и философии. Эта книга — новейший и уникальный путеводитель по миру буддизма, в котором каждый найдет для себя что-нибудь интересное, в том числе: редкие фотографии, прекрасные произведения искусства, карты, поучительные истории, легенды, рассуждения о философии и нравственности, символы, биографии святых и подвижников и многое другое. Книга написана одним из лучших экспертов по буддизму, кандидатом исторических наук Еленой Леонтьевой. В подготовке издания к печати принимали участие специалисты, прекрасно разбирающиеся в буддийской истории, философии и искусстве. Энциклопедия содержит более 250 иллюстраций и географических карт.

Для широкого круга читателей.

УДК 24  
ББК 86.35

ISBN 978-5-699-58042-2

© Леонтьева Е., текст, 2012  
© Жуковская Н., предисловие, 2012  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Ориенталия», 2012  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	9
<b>Буддизм как мировоззрение .....</b>	<b>11</b>
Религия без бога .....	13
Буддизм и свобода .....	16
Буддизм и отказ от насилия .....	18
Будда и ум .....	21
Как выглядел Будда? .....	22
<b>Возникновение буддизма .....</b>	<b>25</b>
Легенда о Сиддхартхе .....	27
45 лет обучения людей .....	33
<b>Общий обзор буддизма .....</b>	<b>41</b>
Три уровня учения .....	43
Теория .....	44
Медитация .....	46
Шаматха .....	47
Випашьяна .....	49
Образ жизни .....	50
Цель .....	53
Хинаяна .....	54
Теоретическая основа Хинаяны .....	54
Медитации Хинаяны .....	61
Образ жизни в Хинаяне .....	63
Цель Хинаяны .....	65

Махаяна .....	66
Теоретическая основа Махаяны .....	66
Медитации Махаяны .....	70
Образ жизни в Махаяне .....	71
Цель Махаяны .....	75
Ваджраяна .....	76
Теоретическая основа Ваджраяны .....	80
Медитации Ваджраяны .....	80
Образ жизни в Ваджраяне .....	83
Цель Ваджраяны .....	84
<b>РАСПРОСТРАНЕНИЕ БУДДИЗМА</b> .....	87
Первый буддийский собор .....	89
Буддийские школы Хинаяны .....	90
Палийский канон .....	92
История царя Ашоки .....	94
Распространение Махаяны .....	101
Распространение Алмазного пути .....	113
Приход буддизма в Тибет .....	119
<b>ВАЖНЕЙШИЕ ПОУЧЕНИЯ БУДДЫ</b> .....	133
Закон причины и следствия .....	136
Карма, судьба и случайность .....	138
Как оценить свои действия .....	140
Прибежище .....	143
Будда .....	144
Дхарма .....	144
Сангха .....	144
Лама .....	144
Эго и его иллюзорность .....	146
Перерождение .....	148
Смерть .....	151
Круговорот жизни .....	154
Мир как сон .....	157
Обет Бодхисаттвы и Просветленный настрой .....	163
Шесть освобождающих действий .....	165
Две завесы ума .....	170
Освобождение и Просветление .....	173
Работа с мешающими эмоциями .....	175

Учитель и ученик .....	180
Чистое видение .....	183
Любовь и взаимоотношения в буддизме .....	187
<b>Буддизм в современном мире .....</b>	<b>191</b>
Восток .....	193
Запад .....	198
Наука и буддизм .....	204
<b>Буддизм в России .....</b>	<b>211</b>
Бохайское царство .....	213
Калмыки, буряты и тувинцы .....	215
Буддизм, буддология и культура до революции .....	219
Советский период .....	223
Современная буддийская Россия .....	225
Феномен Хамбо Ламы Итигэлова .....	228
<b>Буддийские символы и обряды .....</b>	<b>231</b>
Статуи и тханки .....	233
Ступы .....	235
Праздники .....	240
Важнейшие буддийские символы .....	243
Восемь знаков удачи .....	243
Благодарности .....	246
Об авторе .....	247
Указатель имен .....	248
Литература .....	251



## Предисловие



Вас интересует буддизм? И вы ничего о нем не знаете, но хотите узнать? Тогда эта энциклопедия для вас. В ней в простой и ясной форме рассказывается, когда и где появился буддизм, как он начинался и каким стал за те 25 веков, что прошли с того времени, когда его основатель принц Сиддхартха, сын одного из правителей маленького государства в Северной Индии, обрел Про-

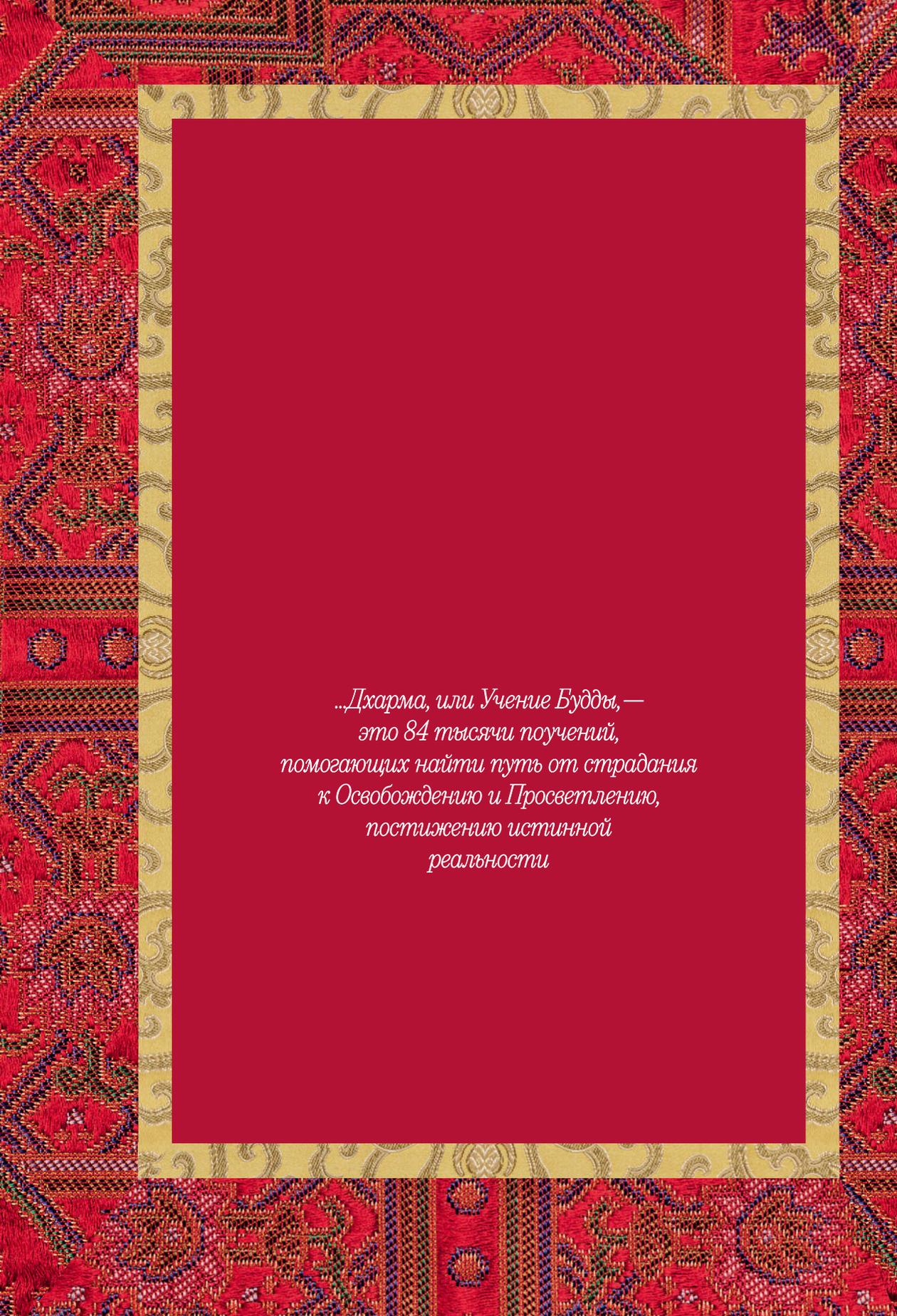
светление, стал Буддой, понял, во имя чего и как надо жить, и начал учить этому всех, кто хотел его не только слушать, но и готов был услышать, а главное — понять, к чему надо стремиться и какой путь ведет к конечной цели.

Цель одна — самим стать Буддой. Пути и методы ее достижения разные, простые и сложные, долгие, рассчитанные на многие жизни, и краткие — длиной всего лишь в одну жизнь. Они потому разные, что люди все разные и возможности у них тоже разные. Прочтя эту книгу, вы узнаете, каковы эти пути и что это за методы. Возможно, они вас заинтересуют и вы захотите узнать о них больше — для этого в конце книги приложен список литературы, из него вы можете выбрать то, что вам более всего подходит.

В книге много полезной информации по истории буддизма — как и когда он появился в разных странах Востока и Запада, в том числе в России, что такое российский буддизм, какие школы и направления в нем представлены, какие народы нашей страны считают себя буддистами, как сложилась его судьба в советское время и что происходит в нем сейчас.

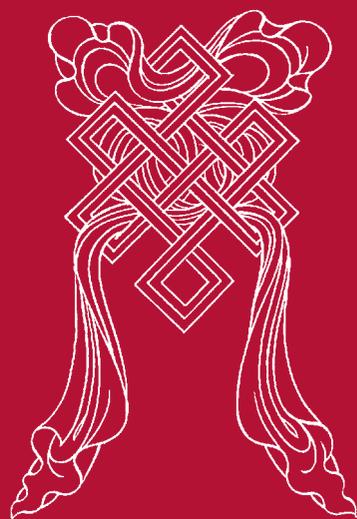
Одним словом, эта книга для всех — и просто любознательных, желающих побольше узнать о мире, в котором мы живем, и для тех, кто ищет в этом мире самого себя и смысл — для чего жить, как жить и к чему следует или не следует стремиться. Пусть она поможет каждому в его поиске!

*Наталья Жуковская,  
доктор исторических наук, профессор*



*..Дхарма, или Учение Будды, —  
это 84 тысячи поучений,  
помогающих найти путь от страдания  
к Освобождению и Просветлению,  
постижению истинной  
реальности*

Буддизм  
как мировоззрение







## РЕЛИГИЯ БЕЗ БОГА

Буддизм — древнейшая из трех мировых религий. Он примерно на пятьсот лет старше христианства. Сегодня каждый седьмой человек на Земле считает себя буддистом. Ученые веками спорят о том, называть ли буддизм религией. Почему? Чему он учит и к чему ведет?

Буддизм возник две с половиной тысячи лет назад на севере Индии, где жил и учил мудрец по имени Будда Шакьямуни. Сам Будда, конечно, не называл свое Учение буддизмом — это название появилось значительно позднее. Будда говорил «Дхарма». Чаще всего это санскритское слово переводят как «природа всего сущего» или «каким все является». Дхарма, или Учение Будды, — это 84 тысячи поучений, помогающих найти путь от страдания к Освобождению и Просветлению, постижению истинной реальности. Будда дал так много поучений, потому что не хотел вводить догму, навязывать всем одну и ту же истину. Ведь от каждой болезни помогает свое лекарство, а разным людям подходят разные способы развития.

Буддизм — самая нерелигиозная из мировых религий. В буддизме



Древняя статуя Будды  
Пещера Аджанта, Индия



*Бесчисленные вселенные рождаются,  
развиваются и исчезают по своим естественным  
законам с безначальных времен*

нет бога-творца, соответственно нет ни момента создания мира, ни первопричины. Бесчисленные вселенные рождаются, развиваются и исчезают по своим естественным законам с безначальных времен. Нет в буддизме и бога-судьи, какой-то карающей и регулирующей силы. Все в жизни человека подчинено закону причины и следствия: то, что мы думаем, говорим и делаем сегодня, оставляет отпечаток в нашем подсознании. Впоследствии эти впечатления созревают и превращаются в приятные или трудные события, и нет необходимости в «высшей личности», которая управляла бы этим процессом. Закон причины и следствия на санскрите называется «карма».

Буддизм — это учение об уме. Но ум для буддиста — не только интеллект, способный обрабатывать информацию и раскладывать ее по полочкам. Ум — это то, что воспринимает и осознает. Это то, что слушает нашими ушами и смотрит нашими глазами каждое мгновение.

#### МИРОВАЯ РЕЛИГИЯ

Религия становится мировой, когда она, зародившись в одной стране, преодолевает границы и переходит в другие культуры. Учение Будды возникло в очень развитой культуре Индии в VI–V веках до нашей эры. Оно просуществовало на своей родине более полутора тысячелетий, пока в XIII веке нашей эры его не уничтожили мусульмане-тюрки. Исчезнув в захваченной ими Индии, буддизм продолжал распространяться в Южной и Центральной Азии, на Дальнем Востоке, а начиная с XX века и на Западе. В мире есть три мировые религии: буддизм, христианство и ислам. Для сравнения — такие религии, как индуизм, даосизм и иудаизм, мировыми не являются, поскольку каждую из них исповедуют люди только одной культуры или национальности.



### САНСКРИТ

Санскрит — один из древних языков Индии. Он был языком духовной и ученой элиты. Сегодня на санскрите почти никто не говорит, но на нем написано большинство философских текстов, священных для индуизма и буддизма.

Как ученый при помощи экспериментов исследует мир, буддист на опыте постигает природу ума.

Буддизм никогда не завоевывал себе сторонников «огнем и мечом». Обычно он распространялся как интересная философия в сочетании с умственными упражнениями и практичными советами для повседневной жизни. Приходя в очередную страну, он не уничтожал сложившуюся там культуру, но приспособлялся к ней, впитывал ее особенности.

Именно поэтому в мире существует много разных «буддизмов». Благодаря активности японских учителей XX века мы многое узнали о буддийской школе Дзэн; нам знакомо словосочетание «тибетский буддизм»; многие читали также о Южном и Северном



Статуя Будды Шакьямуни  
Японская традиция



Статуя Будды Шакьямуни  
Тибетская традиция

буддизме. Представители этих течений выглядят и ведут себя подчас совсем по-разному. Если прийти в группу людей, практикующих Дзэн, мы увидим комнату, оформленную в минималистическом японском стиле. Люди, одетые в черно-серое, неподвижно сидят в прямой позе медитации очень ровными рядами. Если кто-либо из них отклоняется от вертикального положения, тут же появляется монах со специальной палкой и бьет «нарушителя» в особую точку на спине. Это не наказание, а помощь в концентрации.

Если же мы окажемся в специальном помещении, где практикуют тибетцы, мы не увидим никакого минимализма: зал обычно выкрашен в яркие, прежде всего красные и золотые тона, насыщен изображениями, статуями и дарами; монахи одеты в разные оттенки красного; они могут сидеть как хотят, толкаться, смеяться и даже засыпать во время медитации, и вряд ли тибетец позволил бы себя стукнуть — дикий горец, он дал бы сдачи.

Сегодня буддизм существует в виде десятков разных традиций и школ. Их поучения подходят разным людям, но основное содержание буддийского пути неизменно: его методы ведут к освобождению от страданий, внутреннему покою и раскрытию качеств ума для блага всех существ.

## Буддизм и свобода

Появившись в Индии, буддизм был воспринят как мировоззрение, несущее свободу и равенство. Древнеиндийское общество до возникновения буддизма было строго разделено по кастовому признаку. Лишь представителям высшего сословия — брахманам — было позволено напрямую обращаться к богам, а люди низшей касты — шудры — не могли даже прикасаться к священным текстам. Индуистская ведическая система оценивала человека по его сословной принадлежности и полагала, что даже личные качества определяются происхождением. Буддизм утверждает,



*Появившись в Индии, буддизм был воспринят как мировоззрение, несущее свободу и равенство*

что для человека важнее его личные качества и дела, а не происхождение. Каждый человек, где и кем бы он ни родился, обладает природой Будды.

Известен случай, когда один из учеников Будды попросил воды у женщины низкой касты. Она была потрясена тем, что монах не брезгает взять у нее воду, и решила, что он не понял, с кем имеет дело. Женщина начала объяснять ему, кто она такая, а ученик Будды просто сказал ей: «Я же попросил тебя дать мне воды, а не рассказать, из какой ты касты». Буддизм отверг идею божественного происхождения каст. Он открыл двери в свою



## КАСТОВАЯ СИСТЕМА

В культуре и религии Индии важное место занимает система сословий, на которые делится все население. Есть четыре основных сословия (варны), которые распадаются на множество мелких каст.

- *Брахманы* — наивысшая варна, жрецы или ученые; они общаются с богами, едят только белую и сладкую пищу.
- *Кшатрии* — вторая варна. Это воины или цари.
- *Вайшьи* — третья варна; это земледельцы, ремесленники и торговцы.
- *Шудры* — самое низкое сословие, так называют слуг или черно-рабочих.

На дне кастовой системы находятся неприкасаемые; они вне варн. У них нет никаких прав, и иногда с ними обходятся хуже, чем с животными.

Эти границы между людьми настолько жесткие, что традиция запрещает людям из разных каст вступать в брак, а подчас даже и общаться друг с другом. Невозможно также перейти из одного сословия в другое. Например, если человек, родившийся воином, захочет стать священнослужителем, ему этого не позволят. Его судьба — быть воином, и этого не изменить.

общину (Сангху) для всех людей, независимо от сословия, пола, национальности, и провозгласил, что Освобождение могут обрести все, кто наделен мудростью и состраданием.

Свободомыслие буддизма проявилось и в том, что он помогал людям не зависеть от богов и других сверхъестественных существ. Будда выглядел достаточно провокационным для своих современников. Он признавал, что боги существуют, но не приписывал им важной роли в человеческой жизни. Отрицая единого творца как первопричину мира, он заявил, что индуистские боги — просто еще один класс существ. Они тоже страдают, рождаются и умирают. Они (как и все остальные) заслуживают сочувствия, но не могут быть объектом поклонения.



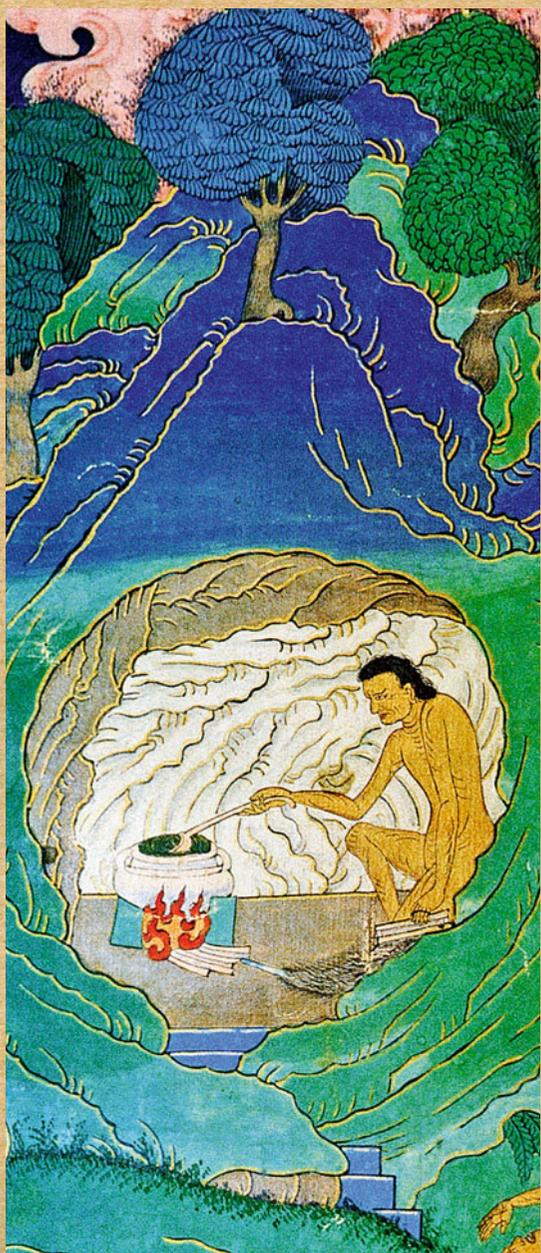
*Свободомыслие буддизма проявилось и в том, что он помогал людям не зависеть от богов и других сверхъестественных существ*

Без особого восторга буддизм относился и к проявлениям сверхъестественных способностей. Однажды Будда встретил аскета, который рассказал, что благодаря долгой практике аскетизма он развил такую силу, что теперь может ходить по воде. Будда удивился: «И стоило ради этого так мучить себя? Ведь лодочник взял бы за переправу всего один грош!»

В теистической культуре, где люди верят в бога или богов как в верховную силу, поучения Будды сложно было принять и закоренелому духовенству, и определенной части правящего класса. Но Будду очень уважали, несмотря на его критику теизма и кастовой системы. Со временем среди его последователей появилось много бывших священнослужителей и князей, которые, преодолев предрассудки, свободно учились вместе с неприкасаемыми.

## **Буддизм и отказ от насилия**

Провозгласив принцип непричинения вреда существам, буддизм запретил своим последователям приносить в жертву животных и крайне неодобительно относился к развязыванию войн.



## АСКЕТИЗМ

Во многих культурах существует убеждение, что чем строже человек относится к своему телу, чем больше налагает на него ограничений, тем сильнее становится его дух. Людей, которые практикуют такой взгляд, называют аскетами; они живут крайне скромно, отказывают себе во всех обычных человеческих удовольствиях, а подчас занимаются и самоистязанием. Буддизм утверждает, что такой экстремальный образ жизни не полезен и не ведет к освобождению от страданий. Однако роскошь и излишества буддизм тоже не считает полезными для развития человека.



Многие цари, которые принимали и поддерживали буддизм, отказывались от захватнических походов. Самый известный в этом отношении — Ашока (III век до н.э.), третий император индийской династии Маурьев, который писал: «Все люди — мои дети».

Другая надпись, оставленная Ашокой, гласит: «... В любом случае следует почитать чужую веру. Поступая так, человек способствует успеху своей веры и оказывает поддержку чужой. Поступая иначе, он подрывает корни своей веры и вредит чужой». В этом изречении выражена еще одна важная особенность буддизма — отказ от миссионерства, то есть навязывания своих взглядов. Разным людям подходят разные мировоззрения и пути. Наличие многих религий обогащает мир.

Во всех странах своего распространения буддизм мирно соседствовал с добуддийскими верованиями: индуизмом в Индии, зороастризмом в Средней Азии, даосизмом и конфуцианством в Китае, синтоизмом в Японии. Говорят, что буддизм подобен алмазу: лежа

## ИНДУИСТСКИЕ БОГИ

Буддизм и индуизм — совсем не одно и то же. Индуизм — теистическая система; это значит, что его последователи-индусы поклоняются одному или нескольким богам. Они верят в то, что один из богов создал мир, что этот и другие боги обладают властью над людьми. В теистических религиях боги определяют истину, приносят человеку счастье или несчастье.

Буддизм к числу теистических религий не относится: здесь все происходит по естественным законам, а человек сам отвечает за свою жизнь.



на синей поверхности, он светится синим, на красной — красным, но при этом остается алмазом. Вливаясь в новую культуру и меняя внешний облик, буддизм сохраняет свою сущность.

## Будда и ум

Будда не был ни богом, ни сыном бога, ни пророком. Он был отважным человеком, который, как и все, хотел быть счастливым. Первоначально его звали Сиддхартха Гаутама. Он искал постоянного счастья, которое никогда бы не прекращалось, и нашел его. В возрасте 35 лет он достиг Просветления. Будда осознал, что его ум ничем не ограничен и может все знать и понимать, он вне времени и пространства. Ум не является вещью, и это не то же самое, что мозг. Ум не составлен из химических элементов, его невозможно нащупать, найти или исследовать с помощью приборов. Его суть не передать словами, но можно постичь на опыте.

### ИМЕНА БУДДЫ

Слово «Будда» переводится как «просветленный» или «пробужденный» — «тот, кто пробудился от сна неведения». Можно заметить, что в этом имени тот же корень «буд», что и в русских словах «будить», «будильник». Многие русские слова созвучны и близки санскритским: языки России и Индии относятся к одной и той же индоевропейской группе.

Историческим Буддой называют Сиддхартху Гаутаму. Но в более общем смысле слово «Будда» обозначает любого человека, который так же, как и Гаутама, обрел Просветление, постиг природу ума. Ведь она одинакова у всех существ: все могут ее познать и стать Буддами.

### ТЫСЯЧА БУДД

Будда Шакьямуни является четвертым (по некоторым другим данным — седьмым) из тысячи Будд, которые появятся в этой вселенной за время ее существования. До него жили еще Будды прошлого, а после него придут Будды будущего. Предыдущего Будду звали Кашьяпа, а следующего будут звать Майтрейя. Он появится в конце длительного периода хаоса и страданий. Перед его приходом люди на Земле готовы будут получить новые знания.





*Каждая культура накладывает свой отпечаток на внешний облик буддизма, но суть его под разными национальными покровами остается неизменной*

Когда Сиддхартха познал природу ума, его стали называть Буддой Шакьямуни, что означает «Просветленный мудрец из рода Шакья». Затем в течение 45 лет Будда передавал свой опыт многим людям, помогая им прийти к такому же состоянию. Потому его и считают выдающимся героем, уникальной фигурой в истории религии.

## КАК ВЫГЛЯДЕЛ БУДДА?

На протяжении двух тысяч лет буддизм является основной религией во многих азиатских странах. По этой причине Будда обычно изображается с азиатскими чертами лица — с круглой головой, черными волосами и по-восточному раскосыми глазами. Но на самом деле он, вероятно, выглядел совсем не так.

Будда родился в Индии, где у людей не было раскосых глаз; кроме того, его предки были довольно светлокожими и сероглазыми, потому что его род Шакья давным-давно, примерно в III тысячелетии до нашей эры, пришел в Индию из Восточной Европы — скорее всего, из тех мест, где сегодня находится юг Украины или даже России. Никто точно не знает, как выглядел Будда. Но можно предположить, что он чем-то напоминал современных южных славян.

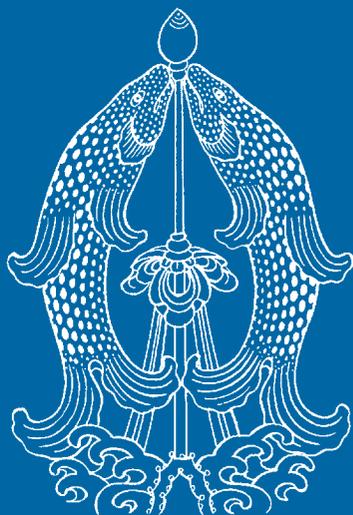
Если бы буддизм зародился в России, то Будда, вероятнее всего, изображался бы с овальным лицом, голубыми глазами и светлыми волосами. Каждая культура накладывает свой отпечаток на внешний облик буддизма, но суть его под разными национальными покровами остается неизменной.

Говорится, что Будда обладал 32 большими и 80 малыми признаками совершенства. Среди них длинные мочки ушей, шишечка-ушниша на макушке, атлетическое телосложение, могучий торс и многое другое. Эти признаки по сей день воспроизводятся при создании статуй и живописных изображений Будды.



*...Так Гаутама стал Буддой — тем, кто обрел  
полное постижение. С тех пор его называли  
Будда Шакьямуни — Просветленный мудрец  
из рода Шакьев.*

Возникновение  
буддизма







## ЛЕГЕНДА О СИДДХАРТХЕ

Как гласит предание, Сиддхартха родился в V веке до нашей эры у подножия Гималаев, в древнем городе Капилавасту — сейчас там пролегает граница между Непалом и Индией, а неподалеку расположен город Лумбини. В те времена эта местность постоянно переходила под власть разных небольших королевств, которые отвоевывали ее друг у друга. Сиддхартха был единственным сыном в семье одного из правивших здесь королей. Его родители много лет не могли завести ребенка, поэтому рождение первенца стало очень радостным событием.

Рождение мальчика сопровождалось чудесными знаками. Вскоре после того, как Сиддхартха появился на свет, в королевские покои призвали трех мудрецов, чтобы те предсказали его будущее. Новорожденный произвел на них очень большое впечатление. Все трое единодушно заявили, что это необычный ребенок. Предсказание же звучало так: если принца ограждать от боли и страданий этого мира, он станет сильным королем и в сражениях разгромит соседние королевства; но стоит ему обнаружить неприятные стороны жизни, и он оставит царские привилегии, чтобы стать великим духовным лидером и создать новое



**Щит кшатрия**  
Национальный Музей  
(Дели, Индия)

просветляющее мировоззрение для блага всего человечества. Поскольку родители Будды принадлежали к касте кшатриев, они не были заинтересованы в духовном становлении сына. Им нужен был сильный наследник, способный прославить род и отстоять независимость королевства. Поэтому они решили скрывать от Сиддхартхи все страдания этого мира, воспитывая его в роскоши и заботе.

Юноша рос в прекрасных условиях, не зная ничего о том мире, что лежал за пределами королевских владений.



*Взлелеянный в тиши чертога золотого,  
Царевич никогда не видел мук и слез,  
Про зло не говорил никто ему ни слова,  
И знал он лишь одно о силе черных гроз,  
Что после них в саду свежее пурпур роз...*

*Д. Мережковский*

Только в возрасте 29 лет он обнаружил, что существует страдание. Однажды в сопровождении слуги он выехал из дворца. То, что он увидел за воротами, потрясло его. Сначала он встретил старика, затем больного — ничего подобного он раньше не встречал. Наконец Сиддхартха увидел покойника, и слуга сказал ему: «Есть смерть, и она ожидает каждого».

Это полностью перевернуло его представления о жизни: Сиддхартха осознал, что в мире все непостоянно. Будучи счастливым и отважным человеком, он не очень боялся умереть. Но он думал обо всех своих друзьях: сейчас они молоды, здоровы и сильны, но будут страдать потом, когда подступят старость, болезнь и смерть. Он беспокоился также о стране и людях, которых ему предстояло защищать. Царевич понял: все, что он может дать



*Все, что появляется в пространстве, обязательно исчезает или распадается на части. Слава и богатство, отношения и родственные связи — все мимолетно*

другим, они рано или поздно потеряют. Даже любимую жену он не способен осчастливить навсегда, потому что однажды им придется расстаться, самое позднее — в момент смерти. Все, что появляется в пространстве, обязательно исчезает или распадается на части. Слава и богатство, отношения и родственные связи — все мимолетно.

## МЕДИТАЦИЯ

Медитация — это тренировка ума. Множество религий и философских систем с Дальнего Востока применяют медитацию, чтобы успокоить свой ум, выработать концентрацию и пронизательность. Это метод, с помощью которого можно на опыте пережить то, что предлагает философская теория.

Но у разных религий обычно разные цели, и потому их медитации не похожи друг на друга. Даже в буддизме есть много способов медитировать. Но цель всех буддийских медитаций одна: освободиться от страданий и познать природу ума.



Медитирующий отшельник-шиваит (индуистская традиция).



Медитирующий монах (буддийская традиция).

Он всем сердцем пожелал найти такое счастье, которое никогда не потеряется, и поделиться этим счастьем с другими людьми. Пусть оно будет доступно каждому. В таком настроении он проходил мимо человека, который сидел в глубокой медитации. И, как только их глаза встретились, а умы соприкоснулись, Сиддхартха понял, что нашел то, к чему стремился. Он уже знал, что все переживания в уме появляются и исчезают. Но сейчас он подумал: «А может быть, сам ум не подвержен появлению и исчезновению? Все вещи в пространстве приходят и уходят — но, возможно, само пространство вне прихода и ухода?» Так он осознал, что целью является ум, а не то, что происходит в уме. Истину откроет нам сознание, а не объекты сознания. Это единственное, что действительно остается и не исчезает.

В ту же ночь царевич покинул дворец. Он решил, что узнает природу ума и укажет другим путь к этому постижению. В лесу он снял свои царские одеяния и облачился в простые лохмотья пастуха. Приняв имя Гаутама, он шесть лет странствовал по родному краю. В те времена в Индии, как и в Греции, было распространено множество духовных школ. Принц учился у нескольких

### ЗАВЕСЫ УМА

Каждое существо обладает природой Будды. Однако есть завесы, скрывающие ее.

- *Первая* — это мешающие эмоции, которые замутняют сознание. Это неведение, гордость, привязанность, жадность, гнев и ревность; из-за них люди не способны объективно смотреть на мир. Когда человек охвачен гневом, он видит вокруг одних врагов. Если он еще и проявляет свою злость, тем самым он причиняет страдание другим и создает проблемы самому себе. Часто люди реагируют автоматически, не думая. Преодолевая разрушительные эмоции, становишься уже не слугой, а хозяином своего ума.

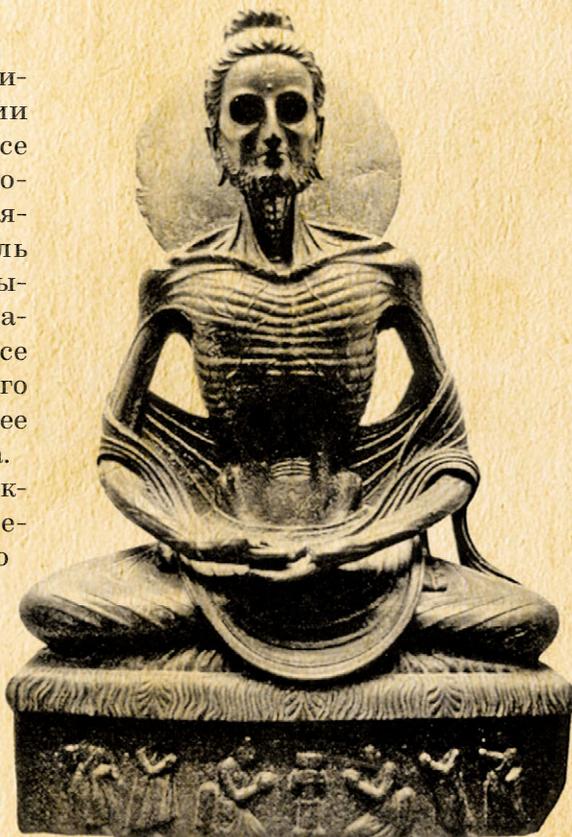


- *Вторая завеса* — жесткие идеи. Чтобы осознать природу ума и увидеть мир ясно, человеку необходимо освободиться от косных представлений о себе и о других.

знаменитых мастеров, постигая премудрости философии и медитации. Он быстро все схватывал и даже превосходил своих учителей, но всякий раз понимал, что цель еще не достигнута. Он испытывал вдохновение от познания, но познавал только все новые явления, а не сам ум. Его радовала и медитация, но по ее окончании радость исчезала.

Некоторое время он практиковал даже крайний аскетизм, но скоро понял, что умрет от истощения, так и не придя к своей цели. Тогда Гаутама прекратил самоистязание: начал есть и пить молоко. Тогда друзья по аскезе решили, что он их предал, обиделись и покинули его. Через некоторое время, спустившись к реке Наранджане, он сел под большим деревом, которое впоследствии назвали деревом бодхи, и дал себе твердое обещание — оставаться здесь и медитировать, пока не будет постигнута природа ума.

Царевич сидел там шесть дней и ночей в глубокой медитации. И, когда ему исполнилось 35 лет — это было утро полнолуния в мае, он удалил все завесы из своего ума. Исчезло чувство разделенности на прошлое, настоящее



**Сиддхартха-аскет**  
Гандхара, III век



**Сиддхартха в медитации под деревом бодхи**  
Тибетская тханка



**Жест касания земли символизирует Просветление Будды**

Поскольку он медитировал один, никто не мог подтвердить его достижение. Тогда он кончиками пальцев коснулся земли, призывая ее в свидетели своего Просветления.

и будущее. Он стал тем осознанием, пространством, которое содержит в себе все. Его ум стал безграничным.

Принц увидел, насколько неверна идея обособленности каждого человека. Все в мире взаимосвязано, все вещи состоят из множества других вещей, зависят от различных условий.

Он понял, что до сих пор жил как во сне — не сознавал истину, воспринимал мир ошибочно, считая реальностью свои собственные идеи и впечатления. Пробудившись от этого сна, он ощущал мир таким, каким он является на самом деле, без ограничений или искажений.

Гаутама больше не страдал от привязанности или неприязни к вещам и людям вокруг. Он видел, что ум всех существ тоже безграничен от природы — значит, они тоже могут достичь



*Он понял, что до сих пор жил как во сне — не сознавал истину, воспринимал мир ошибочно, считая реальностью свои собственные идеи и впечатления.*

Просветления, но сами этого не осознают. Поняв это, он ощутил сильное сочувствие ко всем живым существам, радостное желание помогать им всеми возможными средствами.

Гаутама увидел, что ум — это не вещь; его невозможно объяснить так, как обычно объясняют другие явления. У ума отсутствуют параметры, которые можно было бы измерить; его нельзя взвесить или вычислить.

Он осознал также, что переживание ума только частично можно выразить словами. Любые слова слишком ограничены и узки для того, чтобы передать этот опыт. Словами можно лишь показать путь к нему, а опыт каждый человек должен получить самостоятельно. Слова подобны пальцу, указывающему на луну. Палец — это не луна, но, если посмотрим, на что он направлен, мы ее увидим.

Так Гаутама стал Буддой — тем, кто обрел полное постижение. С тех пор его называли Будда Шакьямуни — Просветленный мудрец из рода Шакьев.

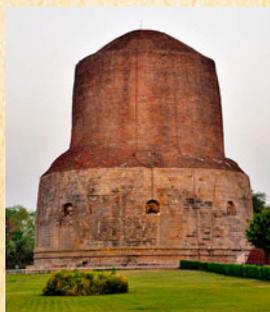
Несколько недель Будда оставался на берегу Наранджаны, чтобы дать телу привыкнуть к этому новому состоянию. Затем он отправился учить.

#### 45 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ

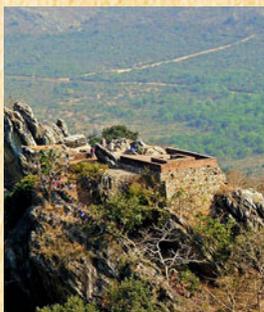
В середине лета Будда пришел в Сарнатх, или Оленью Рощу, неподалеку от древнего города Варанаси. Там и появились у него первые ученики — те пятеро аскетов, которые еще недавно обиделись на Гаутаму за отказ от аскетического образа жизни. Они все еще негодовали, но, едва взглянув на Будду, заметили, что он как будто светится. Ищущие люди, при виде такого счастья они не могли высокомерно пройти мимо. Аскеты поспешили узнать, отчего он так счастлив и как этого достиг. Отвечая на их вопросы, Будда совершил «первый поворот колеса Дхармы» — дал учение, называемое «Хинаяна», или Малая колесница.



*Принцип Хинаяны — успокоить ум и отказаться от причинения вреда и неприятностей другим. Принцип Махаяны — желать всем счастья и мудро действовать на благо других.*



**САРНАТХ**  
 Ступа в Оленьей Роще  
 Место передачи  
 Хинаяны



**ГРИДХРАКУТА**  
 Гора Грифов  
 Место передачи  
 Махаяны



**ВАЙШАЛИ**  
 Руины древней ступы  
 Место передачи  
 Ваджраяны

В этом первом поучении Будда объяснял, что всякий, кто хочет освободиться от страданий, в своем образе жизни должен избегать двух крайностей — аскетизма и излишеств. Намеренно причиняя боль или вред своему телу, усложняя себе жизнь, невозможно достичь Освобождения. Также невозможно прийти к нему, живя в роскоши. Поэтому Будда ввел понятие Срединного пути, сказав: «Это путь вне крайностей, ведущий к умственному покою и возвышенной мудрости».

Чтобы полностью отсечь любую возможность совершать ошибки, практикующие Хинаяну становятся монахами или монахинями. Они принимают множество внешних обетов, регулирующих поведение. Всякий, кто следует этим путем, может навсегда освободиться от страданий.

## НИРВАНА

Учение Будды предлагает своим последователям ясную цель, а также методы, позволяющие ее достичь. Буддисты стремятся к нирване, но нирвана бывает разная. В Малой колеснице обретается Малая нирвана — избавление от страданий, глубокий внутренний покой. Здесь это слово переводится как «недунование» — настолько спокоен ум, что никакой ветерок не потревожит его. В Великой колеснице практикующий приходит к Великой нирване, или Просветлению, состоянию Будды. Просветление — это абсолютная мудрость, а также бесстрашие, радость и сочувственная любовь ко всем существам.

Будда учил Хинаяне много лет, после чего у него появились другие ученики — более зрелые, обладающие большим сочувствием. Их тревожило не собственное страдание, а боль других. Эти люди хотели знать, как помочь существам в освобождении от страданий. В ответ они получили то, что позднее было названо Махаяной, Великой колесницей. Первые поучения Махаяны Будда дал на Горе Грифов, неподалеку от Раджгира, столицы царства Магадха. Здесь Будда объяснял, что настоящее счастье заключается в том, чтобы заботиться о счастье других.



*Все счастье протекает из желания  
счастья другим.*

*Все несчастье протекает из желания  
счастья самому себе.*

*Шантидэва*

Махаяна — это учение о сострадании и любви, которая, подобно солнцу, одинаково светит всем существам, не исключая никого. Это также учение о мудрости, которой открыта истинная природа всех вещей. Тот, кто обладает такой интуитивной мудростью, знает все, потому что ни от чего не отделен.

Принцип Хинаяны — успокоить ум и отказаться от причинения вреда и неприятностей другим. Принцип Махаяны — желать всем счастья и мудро действовать на благо других.

Говорится, что у Будды были и иные ученики, которым он давал Учение третьего поворота, составившее основу Ваджраяны, или Алмазной колесницы. Эти очень способные люди уже умели не причинять никому вреда, обладали состраданием и мудростью. Но их отличало одно важное качество — доверие к тому, что в уме каждого человека, каждого существа есть семя



*Практиковать Ваджраяну —  
значит отождествляться с Буддой, видеть в нем свое  
просветленное отражение*

## ПАРИНИРВАНА

Чаще всего так называют состояние, в котором после смерти оказывается человек, подобный Будде, то есть достигший полного Просветления. Это слово означает «окончательная нирвана». Из этого состояния Будда больше не рождается в мире людей.

Просветления — природа Будды. Практиковать Ваджраяну — значит отождествляться с Буддой, видеть в нем свое просветленное отражение. Так можно быстро раскрыть все качества ума. Согласно легенде, поучения Ваджраяны давались, прежде всего, в Вайшали и Шраваси.

С момента Просветления, которое наступило в его 35-й день рождения, и до самой смерти — в возрасте 80 лет, — Будда неустанно передавал свое знание другим. Его учениками стали десятки тысяч людей в северной Индии. Среди них были цари



и простолюдины, домохозяйки и воины, крестьяне и философы, представители разных сословий и народностей. Никому не навязывая свои взгляды, он давал поучения лишь тогда, когда его об этом просили. Люди, которых притягивали его радость и умиротворенность, приходили к нему сами.

Будда умер, или ушел в паринирвану, в местечке Кушинагар, окруженный множеством последователей и друзей. Перед смертью, прощаясь с учениками, он сказал: «Не верьте никому на слово, даже Будде. Проверяйте все учения на опыте. Будьте сами себе путеводным светом».

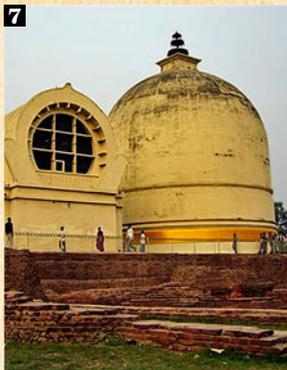
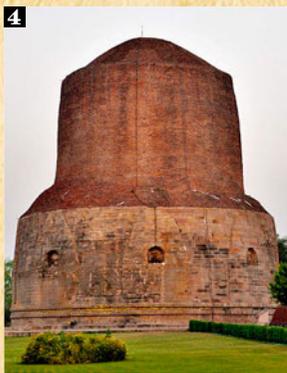
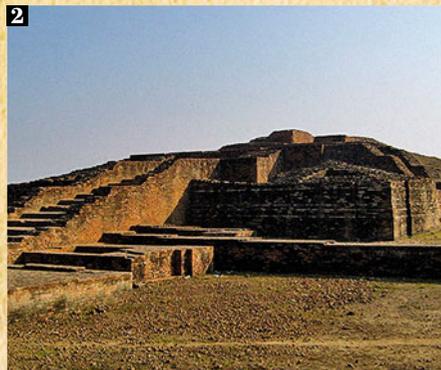


*Все живущие обладают природой Будды.  
Суть Просветления неотделима от всех  
существ.*

*Самадхи-раджа-сутра*



## 8 МЕСТ, СВЯЗАННЫХ С ЖИЗНЬЮ БУДДЫ



**1** Лумбини

**3** Бодхгая

**5** Раджгир

**7** Кушинагар

**2** Шраваста

**4** Сарнатх

**6** Вайшали

**8** Пещеры  
Махакалы



БАКТРИЯ

Бактра ○

ПАМИР

Г И М А Л А Й

УДДИАНА

ГАНДХАРА

ПЕНДЖАБ

КУРУ

Индрапрастха ○

МАТСЬЯ

Шраvasti

1 Лумбини

2 Кушинагар

7 Вайшали

КОШАЛА

6 ВИДЕХА

Варанаси

4 Саранатх

КАШИ

5 Раджгир

3 Пещеры Махакалы

Бодхгая

АНГА

МАГАДХА

СИНДХУ

МАДХЬАДЕХА

МАЛАВА

Северный тропик

Камбей ○

ВИДАРБХА

ДЕКАН

АНДХРА

Аравийское море

Бенгальский залив

ШРИ-ЛАНКА

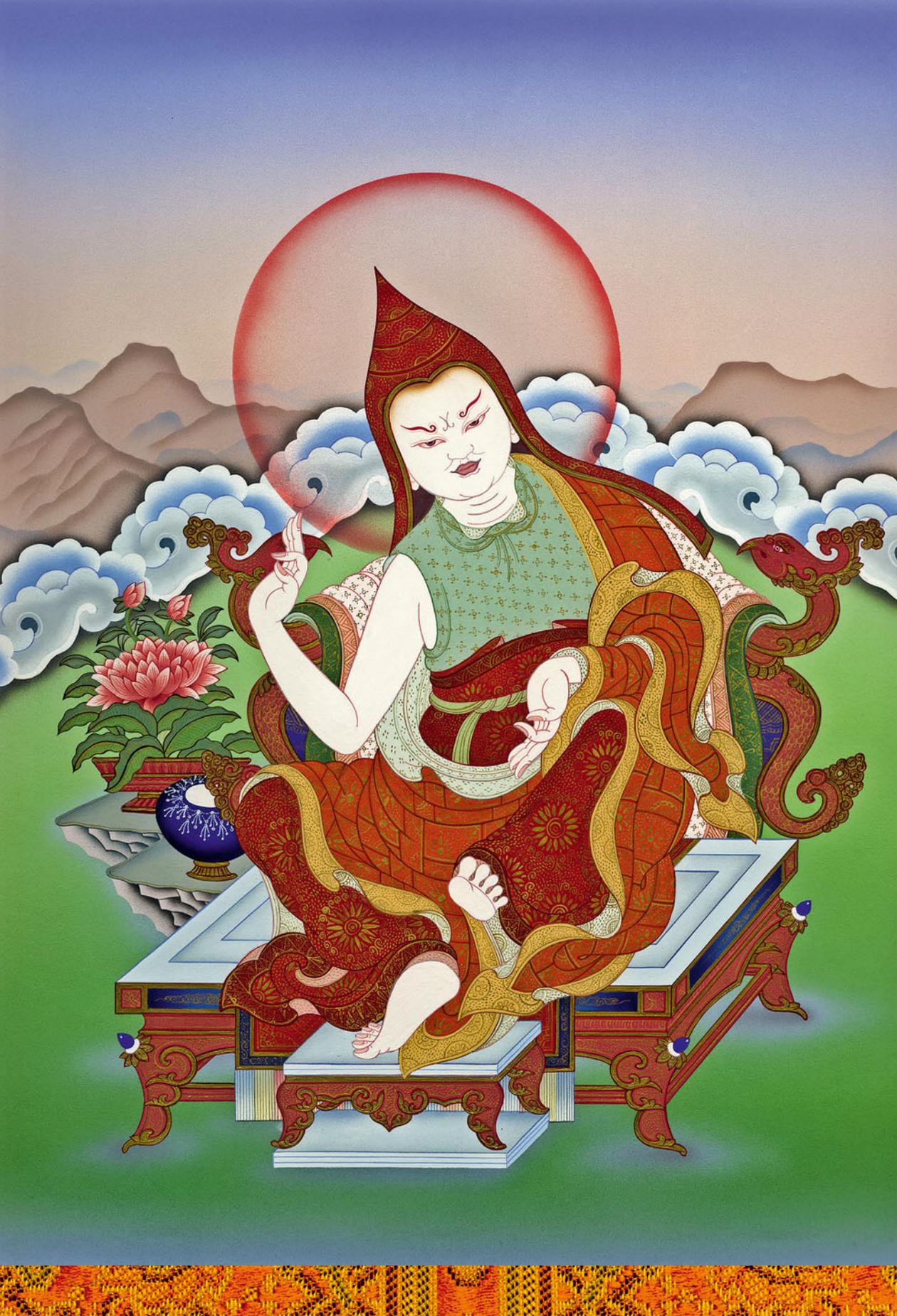
ИНДИЙСКИЙ  
ОКЕАН



*..Никакая внешняя сила не способна  
осчастливить человека.  
Счастье не содержится ни в красивых вещах,  
ни в богах.  
Счастливым способен стать только  
человеческий ум.*

Общий обзор  
буддизма







## Три уровня учения

Все Учение Будды можно представить в виде таблицы с тремя строками и четырьмя колонками. Колонки — это теория (взгляд); формальная практика (медитация); образ жизни (поведение) и цель пути. Три строки — это три уровня Учения (Три колесницы).

	<u>УРОВЕНЬ</u>	<u>ТЕОРИЯ</u>	<u>МЕДИТАЦИЯ</u>	<u>ОБРАЗ ЖИЗНИ</u>	<u>ЦЕЛЬ</u>
<b>ХИНАЯНА</b>		Четыре благородные истины	Успокоение ума, осмысление нереальности «я»	Внешние монашеские обеты (прати-мокша)	Малая нирвана. (Индивидуальное Освобождение)
<b>МАХАЯНА</b>		Сострадание и понимание пустотности всех явлений	Развитие мудрости и сострадания	Внутренний обет Бодхисаттвы	Просветление, состояние Будды
<b>ВАДЖРАЯНА</b>		Природа Будды, свойственная всем существам	Отождествление с Буддами	Тайный обет чистого видения. Путь йогина	Просветление, состояние Будды



Книжные полки, содержащие часть Кангьюра  
Монастырь Пекор Чодэ (Тибет)

## ТЕОРИЯ

Первая колонка — теория — включает все теоретические поучения буддизма. Их множество: они описывают мироздание, природу ума, работу сознания, природу его объектов, процесс восприятия, то есть взаимодействие сознания и его объекта, и т. д. Буддизм — это философия, космология, логика, теория восприятия, психология, искусство и многое другое.

Текстовое наследие буддизма очень обширно, хотя сам Будда ничего не писал — при жизни его Учение передавалось только устно. Оно сохранилось благодаря памяти учеников Будды, которые через год после его смерти сошлись на Первый собор, во время которого повторили все, что когда-либо от него слышали,



проверили друг друга и составили первый — тоже пока еще устный — буддийский канон. Впервые Учение было полностью записано в I веке до нашей эры, на языке пали; потому оно называлось «Палийский канон». Другое его название — Трипитака, то есть Три корзины. Учение было тогда записано на пальмовых листьях, которые уложили в три большие корзины, чтобы листья легко проветривались.

Кроме Палийского канона до нас дошли еще два — китайская Трипитака и тибетский Кангьюр. Тибетское собрание считается самым полным: в нем прямые слова Будды занимают 108 томов. Комментарии к ним — Тенгьюр — это еще 220 томов тибетских текстов.

Всю эту информацию невозможно усвоить за одну жизнь.

Теория, безусловно, очень важна, поскольку показывает цель

### КАНГЬЮР

Этот тибетский термин означает «Переведенные слова Будды». Так называется «Библия буддистов» — полное собрание поучений Будды Шакьямуни, записанное на тибетском языке. Кангьюр огромен: он содержит 108 томов, в каждом из которых от 400 до 500 страниц. Он состоит из четырех частей: Виная содержит правила монашеской жизни и пояснения к ним; Сутра — записи лекций Будды на разные темы и его ответы на вопросы учеников; Абхидхарма включает очерки философии и космологии; Тантра — методы быстрого достижения Просветления, основанные на преобразовании обычного восприятия в чистое, просветленное.

### ТЕНГЬЮР

Кроме слов самого Будды, в тибетском буддийском каноне имеется Тенгьюр — комментарии к ним. Они составлялись индийскими учеными в течение полутора тысячелетий, в период между IV веком до нашей эры и XI веком нашей эры. Тенгьюр вдвое больше Кангьюра; это подлинная сокровищница буддийской мудрости.



*Невозможно быть настоящим буддистом, если разделяешь только воззрение, но не применяешь методов*

и дает ясный взгляд на вещи. Если буддизм человеку близок, то тексты Дхармы вдохновляют, наводят на размышления и пробуждают внутреннюю мудрость.

Но одних слов, даже очень мудрых, недостаточно: однажды они забудутся. Как сказал в X веке индийский йогин Тилопа, «теория — что заплатка, она обветшает и отпадет». Невозможно быть настоящим буддистом, если разделяешь только воззрение, но не применяешь методов. Знание ради знания не имеет смысла: оно нужно лишь для того, чтобы способствовать практике, меняющей человека. Буддист не «исповедует» буддизм, а практикует его.

## МЕДИТАЦИЯ

Вторая колонка — медитация, или формальная практика, — это упражнения для ума (а иногда также для тела и речи), применяемые ради достижения определенной духовной цели. Медитации успокаивают и сосредотачивают ум, приводя его в стабильное состояние. Успокоенный ум яснее видит вещи внутри и снаружи. Он лучше разбирается в собственных состояниях и поэтому может не поддаваться им, не зависеть от них. Он лучше понимает мир и других существ — знает, как они себя чувствуют, в чем нуждаются и как им помочь.



*Медитация — это путь к Освобождению.  
Я показал вам методы, ведущие к свободе,  
Но вы должны знать, что ее достижение  
зависит от вас самих».*

*Будда Шакьямуни*

Говорится, что медитация переносит Учение из головы в сердце: то, что было усвоено интеллектом, благодаря практике превращается в опыт, отражается в непосредственных реакциях человека. Постепенно буддийское воззрение начинает «работать» внутри: практикующий все больше воспринимает вещи и ведет себя так, как описано в Учении.

Ступенчатая система тренировки ума — обязательная часть буддизма на любом из уровней. В санскрите есть много слов, обозначающих разные виды медитации. Наиболее важны два из них — «шаматха» и «випашьяна».



### ШАМАТХА

Шаматха — это медитация успокоения ума и удержания его в состоянии покоя. Она выполняется с концентрацией на каком-либо объекте, внешнем или внутреннем. В качестве объектов для такой медитации на разных уровнях буддизма выбираются разные вещи (например, пламя свечи, статуэтка Будды или воздух, входящий и выходящий при дыхании, и т. д.), но главный ее принцип — сосредоточение.

Внимание медитирующего направляется на заданный предмет и удерживается на нем. Как только человек замечает, что отвлекся, он возвращает сознание к объекту. Таким образом развивается внимательность, ум дисциплинируется, обретает стабильность и силу.

Когда нас беспокоят мысли и чувства, наш ум похож на пруд в ветреный день: поверхность воды неспокойна, ее тревожат волны и рябь. Со дна поднялся ил, и вода стала мутной.



**Классическая поза рук в медитации шаматха**

Правая ладонь лежит на левой, большие пальцы соприкасаются. Такое положение лучше всего способствует концентрации.

Если не следовать за мыслями и чувствами, ум становится похож на пруд в тихую погоду: его поверхность гладкая, как зеркало. Ил опустился, вода прозрачна, и в ней виден каждый камушек на дне. Шаматха успокаивает ум, и он становится абсолютно ясным.

Основная черта успокаивающей медитации — это полное сосредоточение и глубокое расслабление. Практикующий полностью сфокусирован на объекте и в то же время всецело покоится в себе.

Например, объектом может быть дыхание. Поскольку дыхание всегда с вами, можно медитировать где угодно. Следя за дыханием, ощущаемым у кончика носа, можно отстраниться от других переживаний. Мысли и чувства возникают естественно, но нужно не следовать за ними, а просто позволить им появляться и исчезать.

Оказывается, что такое сосредоточение очень быстро успокаивает ум, устраняя мешающие чувства и страхи. Однажды я оказалась на приеме у молодой женщины-стоматолога, которая вовсе не была буддисткой, но отлично знала, насколько эффективен этот метод. Прежде чем включить свою страшную бормашину, она сказала мне: «Сконцентрируйтесь на дыхании!»

Во многих боевых искусствах используются духовные практики, похожие на шаматху. В айкидо и кун-фу применяется метод концентрации, которая учит одновременно и сосредоточенности, и расслабленности.



*Мысли и чувства возникают естественно, но нужно не следовать за ними, а просто позволить им появляться и исчезать.*

Успокаивая ум, вы отстраняетесь от вспыхивающих эмоций и более успешно действуете в повседневной жизни. Вам легче сосредотачиваться, вы лучше используете время. И, что еще более важно, вы становитесь более энергичными, и появляется больше сил помогать другим.

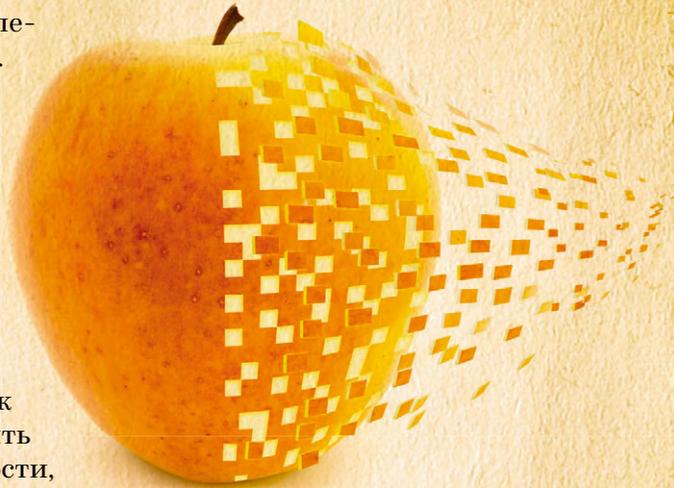
### **Випашьяна**

Второй важный вид медитации — випашьяна, проникающее видение, или проникновение в суть явлений. В большинстве буддийских школ применяется аналитическая випашьяна, во время которой практикующий устремляет свое мышление в заданном направлении, исследует работу ума или природу явлений и приходит к определенным выводам.

Например, можно задаться вопросом, является ли реальной бормашина. Здесь для начала следовало бы определить, что значит «реальный». В буддизме утверждение о реальности чего-либо подразумевает большую ответственность. Реальный — значит, неизменный, несоставной, существующий независимо от всего остального.

Что такое бормашина? Неизменна ли она? Нет, поскольку она то работает, то не работает. Является ли она несоставной? Нет, она состоит из двигателя, регулятора, наконечника и так далее. Вооружившись отверткой, мы можем разобрать ее на отдельные элементы, как только доктор выйдет из кабинета. Сами детали бормашины состоят из металлов и пластмасс, те, в свою очередь, из молекул, те из атомов, и так далее. Является ли бормашина независимой от всего остального? Нет, на ее работу влияет масса вещей: в частности, источник питания. Так что ее нельзя назвать реально существующей! Это лишь иллюзия бормашины вызывает в нас такой детский страх!

Объектом для исследования, как мы уже сказали выше, может быть и внутреннее состояние. В частности,



можно проанализировать свой страх перед бормашиной. Является ли этот страх реальным? Неизменен ли он? Нет: его не было еще вчера, когда я не знала, что придется идти к стоматологу. Его не будет через час, когда я выйду из поликлиники — с вылеченным зубом. Страх усиливается, когда я смотрю на бормашину, и ослабевает, когда я вижу красивую сережку в ухе докторши. Является ли этот страх несоставным? Нет: он состоит из многих моментов. У него есть начало, продолжение, кульминация... Ну и разумеется, страх вовсе не является независимым — главное, от чего он зависит, это наличие самой бормашины! А она, как мы уже знаем, нереальна.

И какой же из этого вывод? Наш страх — лишь иллюзия, не заслуживающая того внимания, которое мы ей по привычке уделяем. Так мы во сне пугаемся при встрече с тигром, который является всего лишь движущейся картинкой в уме.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Это были примеры использования буддийских медитаций в обычной жизни. С их помощью можно прийти к определенному пониманию того, каким все является на самом деле, и изменить свое отношение к вещам.

Но и этих двух частей буддизма недостаточно для устойчивого развития. Представим себе баскетболиста в спортзале. В начале тренировки он внимательно слушает тренера, стараясь запомнить все, что тот говорит. Это первая колонка — теория. Затем он начинает тренироваться — бегают и много раз бросает мяч в кольцо. Это формальная практика. Допустим, баскетболист в совершенстве оттачивает свое умение закидывать мяч в кольцо, но если потом, выйдя из зала и переодевшись, он не будет держать себя в форме, напьется, переест, подерется с кем-нибудь и повредит себе кисть — не видать ему олимпийской сборной. Спортсмен должен вести определенный образ жизни, который позволял бы ему не терять



*Наш страх — лишь иллюзия, не заслуживающая того внимания, которое мы ей по привычке уделяем. Так мы во сне пугаемся при встрече с тигром, который является всего лишь движущейся картинкой в уме*



Монахи в Восточном Тибете

уровня, достигнутого во время тренировки. Точно так же буддисту мало только знать теорию и медитировать: медитация ради самой медитации не имеет смысла. Ее назначение в том, чтобы помочь человеку лучше жить, лучше умирать и лучше переродиться.

Поэтому необходима третья колонка — правила поведения. Их можно назвать неформальной практикой. Это работа с умом в повседневной жизни. А жизнь полна сюрпризов: подчас мы наталкиваемся на неожиданные препятствия, что-то теряем; в общем, события далеко не всегда складываются так, как мы хотим. Человек испытывает массу влияний, взаимодействует с другими людьми, несет за них ответственность, выполняет какие-то обязанности в обществе и т. д. Во всем этом нужно оставаться сочувственным и внимательным, чтобы сохранять равновесие, по возможности радоваться и быть полезным для других.



**ОКРЕСТНОСТИ СВЯЩЕННОЙ ГОРЫ КАЙЛАШ**  
(Тибет)

На каждом из уровней Учения практика в жизни основана на том, что буддист принимает определенные обеты и старается их соблюдать. Это могут быть внешние обеты монаха или монахини — они полностью регулируют жизнь, сводя к минимуму количество ситуаций, в которых можно было бы допустить ошибку. Другие принимают внутренний обет — обещают всегда желать другим счастья и делать то, что приносит существам максимальную пользу. И есть такие буддисты, которые принимают

так называемые тайные обеты, определяющие способ видения. Например, человек обещает стараться во всем видеть возможности и не слишком концентрироваться на помехах. Эти обещания мы более подробно рассмотрим позже.

## ЦЕЛЬ

Четвертая колонка — цель, или плод практики. В любом деле необходимо ясное представление о том, чего ты хочешь добиться. Вернемся к примеру с баскетболистами и посмотрим на группу спортсменов, бегающих по залу. Мы можем предположить, что каждый из них видит цель этих занятий по-своему. Один считает, что неплохо было бы слегка взбодриться и сбросить вес, — а заодно научиться попадать в кольцо. Другой стремится играть лучше всех и попасть в олимпийскую сборную. Третий мечтает не только стать выдающимся баскетболистом, но и передать свое мастерство дальше, найти и воспитать много талантливых спортсменов.

Точно так же люди, которые обращались и до сих пор обращаются к буддизму, могут по-разному представлять себе конечный результат своего пути. Одним достаточно прийти к личному покою, а другие хотят быть полезными миру и всем существам. Обе эти цели в буддизме приемлемы и достижимы. Будда, с его индивидуальным подходом к обучению людей, видел, что они преследуют разные цели, но все хотят обрести счастье.

Поскольку понятие «бог-творец» отсутствует в буддизме, его целью не является поклонение или служение какой-либо высшей силе или абсолютному принципу. Никакая внешняя сила не способна осчастливить человека. Счастье не содержится ни в красивых вещах, ни в богах. Счастливым способен стать только человеческий ум. Поэтому единственной задачей Будды было помочь людям найти путь к такому счастью, которое не нуждается во внешних источниках, — к постижению природы ума.



*Одним достаточно прийти к личному покою, а другие хотят быть полезными миру и всем существам. Обе эти цели в буддизме приемлемы и достижимы*



## Хинаяна

Теперь рассмотрим три горизонтальных уровня нашей таблицы.

Как уже было сказано, в Оленьей Роще Будда осуществил Первый поворот колеса Дхармы — дал учение Хинаяны, или Малой колесницы. Его учениками были люди, которые заметили, что жизнь полна неприятностей. Устав от страданий, они искали путь Освобождения. Они еще не думали о других, не стремились кому-либо помогать, но были уже готовы работать над собой, меняться и отказываться от чего-то, чтобы перестать страдать.

Отвечая им, Будда изрек Четыре благородные истины.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА ХИНАЯНЫ

Четыре благородные истины — это учение о страдании и избавлении от него. Как доктор определяет болезнь, ставит диагноз, а затем выписывает лекарства, так же и Будда объясняет, как люди могут освободиться от страданий, практикуя данные им методы.

**I** Прежде всего своим ученикам-аскетам Будда подтвердил: «Существует страдание». Это Первая благородная истина. Так врач ставит диагноз больному. Позднее Будда подробно



Классический храм хинаянской традиции Тхеравада  
Южный буддизм

рассказывал, какие страдания испытывают разные существа; какие специфические виды страданий свойственны человеческому миру и как они переживаются.

Фактически эта истина означает, что по сравнению с Просветлением любые состояния ума являются страданием: непроектленному уму всегда чего-нибудь не хватает, несовершенный человек вечно находит повод чувствовать себя несчастным.

**II** Но мало констатировать существование страдания — нужно выяснить его причину. Врач должен знать источник болезни. Объясняя Вторую благородную истину, Будда сказал: «У страдания есть причина». Эта причина, по словам Будды, есть не что-либо внешнее, не бог или дьявол. Источником страдания существ являются их собственные негативные поступки.



*Как доктор определяет болезнь, ставит диагноз, а затем выписывает лекарства, так же и Будда объясняет, как люди могут освободиться от страданий, практикуя данные им методы*



ЯМА ДЕРЖИТ КОЛЕСО САНСАРЫ

## САНСАРА

Так на санскрите называется циклическое обусловленное существование. Непросветленный ум охвачен неведением: он полагает, что отделен от всех явлений, что есть «я» и «не я». Он не знает своей безграничной природы, как глаз не видит сам себя. Если человек отделен от мира, то ему все время приходится бороться: он цепляется за приятное и отталкивает неприятное. Так возникают мешающие эмоции. За ними следуют вредные действия, которые оставляют негативные отпечатки в уме. Созревая, эти впечатления превращаются в страдание, а оно, в свою очередь, подтверждает ошибочную концепцию реальности мира и разделения на «я» и «не я».

Символически сансара изображается в виде огромного колеса, которое держит в зубах и когтях Яма. Этого просветленного защитника называют богом смерти, но на самом деле его функция — заботиться о том, чтобы искатели истины захотели выйти из круга рождений и смертей. Середина колеса — три мешающие эмоции (змея означает гнев, петух желание, а свинья неведение). Вокруг изображены разные состояния, в которых могут пережиться существа в сансаре.

Все, что мы делаем, говорим или думаем, оставляет в уме впечатление, или семя. Затем эти впечатления сберегаются в так называемом сознании-хранилище. Когда однажды сойдутся все необходимые условия, эти семена дают всходы — и вскоре появляется плод. Если действие было негативным, если мы кому-либо причинили вред, то и результат будет соответствующим — мы переживем трудную ситуацию. Если поступок был позитивным, его следствием будет приятное событие. Это закон кармы — причинно-следственной зависимости. Человек сам переживает плоды всех своих действий. Ни одно движение не остается без последствий.

Почему же существа совершают вредные поступки? Причина этого — в мешающих эмоциях, которые Будда называл ядами ума.

Все люди подвержены чувствам. Когда мы встречаем что-то приятное, нам хочется, чтобы оно было нашим и никогда не исчезало. Если же любимая вещь теряется, мы расстраиваемся. Это желание и привязанность. При виде неприятных вещей или людей мы страдаем — нам хочется избавиться от того, что мешает, и лучше навсегда. Это неприязнь и гнев. Часто мы просто запутаны — не понимаем, что происходит. Это неведение.



Монах, достигший нирваны

Эти три эмоции составляют основу для всех остальных. Кроме того, иногда мы сравниваем себя с другими и по привычке приходим к выводу, что мы лучше. И так считают почти все люди! Почти каждый из тысячи прохожих на улице считает себя лучше других. Это гордость. Бывают также случаи, когда нам кажется, что кто-то у нас что-то отнимает, что нас не ценят, против нас плетут интриги, — это болезненное чувство ревности.

Пять мешающих чувств переплетаются друг с другом, образуя всевозможные комбинации — 84 тысячи различных беспокорных состояний ума. Круговорот рождений и смертей, в котором существа то и дело совершают ошибки под влиянием трех ядов, в результате переживают страдания и снова реагируют болезненными чувствами, называется «сансара». Это санскритское слово часто переводят как «обусловленное существование».

**III** Но указать на страдание и его причину — тоже недостаточно для Освобождения. Очень ободряюще звучала Третья благородная истина Будды: «У страдания есть конец». Так доктор ободряет пациента: «Ваша болезнь излечима!» В связи с этой истиной Просветленный часто приводил в пример самого себя. Он говорил: «Я освободился от страданий, поскольку избавился от привязанности». Главной привязанностью, которую следует преодолеть, считается цепляние за реальность самого себя, своего «я».

**IV** Наконец, Будда провозгласил Четвертую благородную истину: «Есть путь к прекращению страданий». Так врач прописывает больному лекарство и назначает лечение. Вообще говоря, путь к прекращению страданий — это все поучения и методы, данные Буддой за те 45 лет, которые он посвятил обучению людей Дхарме. Но в этом конкретном случае, для людей, жаждущих личного Освобождения, имелся в виду Благородный восьмеричный путь: правильное воззрение, правильное намерение, правильная речь, правильное действие, правильный способ поддержания жизни, правильное усилие, правильная память и правильное сосредоточение.

Четыре благородные истины — это теоретическая основа Малой колесницы.

## БЛАГОРОДНЫЙ ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ

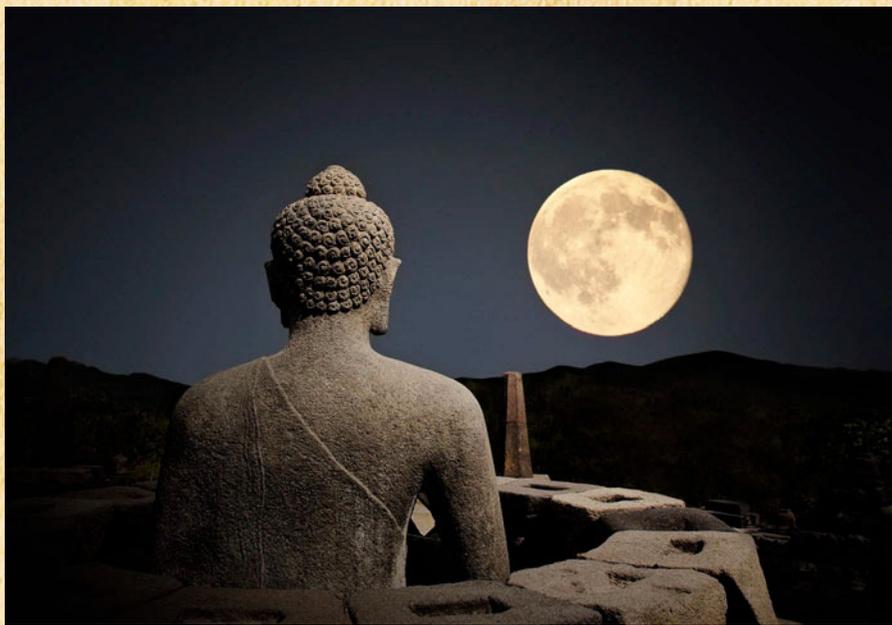
Будда доверял здравомыслию и независимости своих учеников. Вот почему он никогда не давал им строгих правил, которые непременно нужно соблюдать. Но если у кого-то возникали сомнения или вопросы, Будда давал советы о том, как лучше организовать жизнь. Примером этому служит Благородный восьмеричный путь, являющийся основой для тех, кто практикует Хинаяну.

- *Правильное воззрение* означает осознание Четырех благородных истин. Их следует принять за основу своего поведения. Нужно учиться отличать полезное от бесполезного.
- *Правильное намерение* означает, что практикующий старается изменить свое отношение к себе и к миру. Он решает работать над собой, успокаивая свои эмоции — гнев, привязанность и запутанность.
- *Правильная речь* подразумевает стремление выражать свои мысли понятным и доступным для слушающих образом. Это означает говорить правду и поддерживать других.
- *Правильное действие* означает прекращение любой формы негативного, вредоносного поведения. Нужно быть щедрым и добрым.
- *Правильный способ поддержания жизни* подразумевает отказ от недостойных занятий. Не следует зарабатывать на жизнь нечестными или вредными способами.
- *Правильное усилие* подразумевает использование правильных методов, ведущих к избавлению от ненужных привычек.
- *Правильная память* — это внимательность, позволяющая не отступать от правильных воззрений. Необходимо постоянно устремлять мысли в такое русло, в котором осознаются позитивные истины.
- *Правильное сосредоточение* — это медитация, успокаивающая ум и ведущая к освобождению от иллюзии эго.



#### **ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ**

- СУЩЕСТВУЕТ СТРАДАНИЕ
- У СТРАДАНИЯ ЕСТЬ ПРИЧИНА
- СТРАДАНИЕ МОЖНО НАВСЕГДА ПРЕКРАТИТЬ
- ЕСТЬ ПУТЬ К ПРЕКРАЩЕНИЮ СТРАДАНИЯ



#### **Медитации Хинаяны**

Что касается медитаций (вторая колонка в таблице), то они подчинены главной задаче, стоящей перед буддистом Хинаяны, — перестать приносить вред другим существам. Для этого необходимо усмирить яды ума. Уже известная нам медитация шаматха (успокоение ума и удержание его в покое) играет здесь очень важную роль. Приведем пример медитации Хинаяны. Первое наставление, которое получал новообращенный монах в общине Будды, звучало приблизительно так: «Наблюдай за тем, что происходит с твоим



*Наблюдай за тем, что происходит с твоим телом. Осознавай его позу и его движения. Вдыхая, осознавай, что вдыхаешь*

телом. Осознавай его позу и его движения. Вдыхая, осознавай, что вдыхаешь. Выдыхая, осознавай, что выдыхаешь... Когда идешь, осознавай, что идешь... Когда сидишь, осознавай, что сидишь...»

Это шаматха с концентрацией на теле как объекте. Важно то, что здесь медитирующий не должен что-либо менять или обдумывать — только регистрировать все, что происходит с телом. Медитация шаматха — это не мышление, а внимательное сосредоточение.

Другая задача медитаций Хинаяны — способствовать растворению привязанности к «я». Ее с успехом выполняет аналитическая випашьяна. Например, монах размышляет о том, что собой представляет его «я», или эго. «Где оно? — спрашивает он себя. — В моем теле? Если да, то в какой его части? А может быть, это все тело целиком? Является ли моим «я» вода в чаше, которую я держу в руке? Нет, не является. Теперь я выпиваю воду. В какой момент вода становится моим «я»? Стало ли мое «я» больше, после того как я выпил воды? Возможно, «я» — это мои чувства и мысли? В таком случае, где оно находится и что с ним происходит в те моменты, когда не появляется ни чувств, ни мыслей?» — и так далее.

Путем такого анализа медитирующий приходит к выводу, что его «я» — не более чем иллюзия. Его нельзя найти ни в теле, ни в чувствах, ни в мыслях. На него нельзя указать пальцем и сказать: вот оно. Если же эго — лишь иллюзия, получается, что в действительности нет того, кто мог бы страдать.

### САНГХА

Этим термином обозначается община практикующих буддистов. В Хинаяне это группа монахов или монахинь, в других колесницах — сообщество мирян, совместно слушающих поучения и помогающих друг другу в буддийской практике.



**Монахи Тхеравады**  
Медитация в буддийском храме. Бангкок (Таиланд).

### **ОБРАЗ ЖИЗНИ В ХИНАЯНЕ**

Поведение людей, практикующих Хинаяну, регулируется поучением о Восьмеричном пути и «внешними», монашескими обетами, называемыми «пратимокша».

Чтобы навсегда вырваться из сансары — круга рождений и смертей, — человек полностью порывает с обычной жизнью и удаляется в монашескую общину — Сангху. Путь монаха или монахини — узкая и гладкая тропа, далеко огибающая любые опасности. Он должен в первую очередь воспитать в себе неприятие сансары и всего, что с ней связано, — а здесь под сансарой понимается фактически все мирское, вся жизнь обычного человека, все его связи, занятия, чувства. Смысл обетов пратимокши в том, чтобы обезопасить практику человека, создать спокойные условия для жизни.

## ПРАТИМОКША

Так на санскрите называются обеты индивидуального Освобождения. Если их принимает мужчина, то максимальное количество обетов для него — 254. Для женщин — 350. В описке обетов есть правила поведения в монашеской общине и вне ее; способы урегулирования споров между членами общины; обещания, касающиеся собственности монахов и монахинь, и так далее. Например, они обещают не убивать людей и животных, не воровать, не вступать в сексуальные отношения и не лгать о своих духовных достижениях. Кроме того, они не должны пить алкоголь, торговать, копить имущество, сплетничать, ссориться и повышать голос на людей. Если все это соблюдать, не совершишь ошибки и не утратишь умственного покоя.



*Терпение — наивысшее самоограничение;  
окончательный покой — превыше всего,  
как говорят Будды.*

*Тот, кто причиняет боль другим, не монах,  
и тот, кто оскорбляет других, —  
не аскет.*

*Не делать ничего злого, стремиться  
к хорошему, очищать ум —  
вот Учение Будд.*

*Не противоречить другим людям,  
не вредить им; соблюдая пратимокишу,  
быть умеренным в еде, жить  
в затворничестве и практиковать  
высшую мудрость — вот Учение Будд.*

*Пратимокиша-сутра*

Вот что говорит об этом образе жизни монах Нагасена, обращаясь к греко-бактрийскому царю Милинде:

«...Бездомный странник, Государь, доволен жизнью, часто радуется, не привязан к обществу, энергичен, независим, уединен, совершенен в поведении, бесхитростен в практике, искусен во всем, что касается очищения и духовного прогресса...»

Многим людям такой путь показался бы слишком однообразным. Но для практикующего Хинаяну игра стоит свеч: если бы не эти правила, ему трудно было бы удержаться от ошибок и сохранить покой ума. Он мог бы причинить вред другим или себе и сойти с пути Освобождения.

Если бы понадобилось придумать для Хинаяны девиз, наилучшими были бы: «Не вреди» и «Успокоение любими средстами».

### Цель Хинаяны

Целью Малой колесницы является достижение нирваны (это слово переводится с санскрита как «недуновение»), то есть обретение полного умственного покоя, освобождение от страданий сансары. Человек, прошедший весь этот путь и достигший нирваны, называется Архатом.

Эпитет этой колесницы — «малая» — указывает на то, что это Освобождение индивидуальное, то есть достигается для самого себя. В этой «колеснице» человек «едет» к Освобождению один, не занимаясь пока другими существами. В более поздних текстах нирвана, достигаемая на пути Хинаяны, стала также именоваться Малой нирваной.

### АРХАТ

Так называется человек, который обрел высшее достижение в Малой колеснице. Тибетцы говорят, что Архаты «уничтожили всех врагов» — имеются в виду внутренние враги, то есть мешающие эмоции и иллюзия эго. Это идеал каждого практикующего монаха — всегда невозмутимый Архат, мудрый, терпеливый и почитательный, уже постигший нереальность отдельного «я», а потому освободившийся от страданий. Архат добился того, о чем мечтал и к чему уверенно шел: он вне сансары и больше не вернется в обусловленные миры.



## МАХАЯНА

Буддисты пишут, что через несколько лет после Первого поворота к Будде стали приходить люди иного типа. Они не искали покоя, но обладали определенным психологическим избытком, которым хотели делиться с другими. Чужое страдание беспокоило их больше своего собственного, и они стремились помочь.

Будду особенно радовало появление этих учеников. Он высоко ценил сочувственную мотивацию: ведь его самого привело на путь Освобождения именно намерение помочь всем существам. Для таких людей он «повернул колесо Дхармы» во второй раз: и дал поучения Махаяны, Великой колесницы. Большая часть их давалась на Горе Грифов недалеко от Раджгира.

Суть Великой колесницы состоит в том, что человек, стремящийся приносить другим настоящую пользу, должен развить два важных качества ума — сострадание и мудрость.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА МАХАЯНЫ

В Хинаяне главное — не причинять никому вреда. В Махаяне этого недостаточно — необходимо еще и активно помогать другим. Все существа страдают и потому заслуживают понимания, участия и помощи. Обладать состраданием означает все время помнить об этом, стремиться понять ситуацию каждого, желать всем всяческого счастья и стараться делать все возможное для того, чтобы освободить окружающих от трудностей.

Важно, что буддийское понятие сострадания не содержит в себе идею «совместного страдания». Поэтому во многих современных переводах вместо термина «сострадание» используется «сочувствие». Существам нужно сопереживать, стремиться им помогать, облегчая страдание и давая счастье, но не мудро самому погружаться в трудные состояния ума.

Когда кто-либо из учеников спрашивал Будду, как можно радоваться, когда все существа страдают, Будда отвечал: «Представь себе, что ты идешь по лесу и видишь яму, в которую провалились



*Важно, что буддийское понятие сострадания не содержит в себе идею «совместного страдания». Поэтому во многих современных переводах вместо термина «сострадание» используется «сочувствие»*

два человека. Ты ведь не прыгнешь в яму третьим, чтобы страдать вместе с ними? Вместо этого, как разумный человек, ты найдешь длинную палку, опустишь ее в яму и поможешь им вылезти. Чтобы помочь, не нужно страдать вместе».

Более того, необходимым компонентом сочувствия является радость. Другой мастер в похожей ситуации ответил: «Представь себе, что ты заболел и тебе нужен лекарь. В твоей деревне есть два лекаря — одинаково искусных и одинаково доступных. Но один из них все время печален, а другой весел. Кто пойдет к грустному врачу? Никто? Так давайте же будем для других веселыми лекарями».

## СОЧУВСТВИЕ

Идею сочувствия выражают в буддизме знаменитые «Четыре неизмеримых пожелания»:

- **ЛЮБОВЬ**  
Пусть у всех существ будет счастье и причины счастья.
- **СОЧУВСТВИЕ**  
Пусть все существа будут свободны от страданий и причины страданий.
- **РАДОСТЬ**  
Пусть все существа будут неотделимы от истинного счастья, в котором нет страданий.
- **РАВНОСТНОСТЬ**  
Пусть все существа покоятся в великой равностности, без привязанности к одним и неприязни к другим.

Эти четыре пожелания символизируются четырьмя руками *Авалокишвары* — Будды любви и сострадания.





*Что бы ни выпало мне на долю,  
Пусть неизменной будет радость моя.  
Ибо в печали я не достигну желаемого,  
И мои добродетели истощатся.*

*Зачем печалиться,  
Если все можно исправить?  
И к чему печалиться,  
Если ничего уже поправить нельзя?*

*Шантидэва*

Не стоит путать сочувствие с жалостью или сентиментальностью. Конечно, чаще всего оно выражается в мягкости и заботе — но иногда требует жестких действий. Будда не настаивал, например, чтобы его ученики отказывались от воинской службы. Защита жизни, покоя и свободы людей — это отличное проявление сострадания. Но нельзя становиться агрессором, нужно быть защитником. Воевать следует без гнева, без ненависти к врагу. Главные враги — не вооруженные завоеватели, а внутренние мешающие чувства: гнев, ревность, гордость, привязанность и глупость. Лишь тот, кто их покорил, может считаться настоящим победителем.

Не нужно думать, что сочувствие делает нас слабыми, что добрый человек что-то теряет. Напротив — именно злость является проявлением слабости. Гневный, несдержанный человек всегда выглядит нелепо. В Дании говорят: «Лают маленькие собаки. Большим это не нужно». Слабый человек злится, а сильный просто делает то, что хочет. Кто занимался единоборствами, отлично знает: если противник разозлился, его легче победить.

Кроме того, мир — наше отражение. Если мы полны настоящей доброты, мы встречаем много добрых людей.



*Главные враги — не вооруженные завоеватели,  
а внутренние мешающие чувства: гнев, ревность,  
гордость, привязанность и глупость*

Сострадание должно распространяться также на людей, которые кажутся трудными и непривлекательными. Сочувствовать нужно даже тем, кто открыто вредит другим. Буддист понимает, что люди поступают плохо не потому, что они плохие по природе, а из-за неведения. Они надеются, что эти вредные поступки принесут им счастье, но это большая ошибка, ведь страдание, которое мы приносим другим, всегда возвращается к нам. Таким образом, сочувствия заслуживают все существа без исключения.

Мудрость Махаяны — это не книжное знание, а глубокая интуиция: ты знаешь все, потому что по природе своей ни от чего не отделен. Так человек знает свое тело, свой дом. Настоящий мудрец повсюду чувствует себя как дома.

Мудрость связана с пониманием пустотности и мимолетности всех явлений, внешних и внутренних. Для махаянистов понятие пустоты содержит исключительно позитивный смысл. В пустом пространстве есть потенциал: все может появиться. В этом контексте пустотность означает свободу и богатство возможностей.

Сострадание и мудрость должны поддерживать и усиливать друг друга. Мудрость ради мудрости, знание ради знания не имеет смысла: мудрость нужна лишь для того, чтобы по-настоящему действительно помогать другим. Чтобы успешно развивать сострадание, необходимо знать, что все боли и трудности — это тоже иллюзия. Если бы страдание существ было реальным, оно напоминало бы бесконечный кирпич — его не сдвинуть, не изменить. Но оно состоит из множества условий — на них можно воздействовать и тем самым облегчать или прекращать страдание. Для этого требуется не только сильное желание помочь, но и глубокая мудрость: нужно знать умы людей и природу явлений.



**Манджушри,**  
**Бодхисаттва мудрости**  
Его плавающий меч отсекает неведение



### Медитации Махаяны

Тренировка ума в Махаяне нацелена на развитие сострадания и понимание пустоты.

В частности, в тибетском буддизме известна медитация, называемая «тонглен» (давать и брать). В ней медитирующий сосредотачивается на дыхании, а затем вспоминает о том, какие боли и мучения переживают существа. Их страдание он представляет себе в виде черного дыма. Желая освободить их от боли, он вдыхает весь черный дым, а при выдохе заполняет пространство ярким светом радости — и существа становятся счастливыми. В этом и состоит весь процесс медитации: вдыхаешь черный дым страдания существ и выдыхаешь ясный свет своего счастья.

Может возникнуть вопрос: а не примем ли мы чужое страдание вместе с черным дымом? Не прибавим ли себе трудностей? Не потеряем ли счастье, отдавая его в таких количествах?

Ответ весьма глубок. Тонглен учит по-настоящему сочувствовать, не думая о себе. Кроме того, он учит мудрости: если страдание иллюзорно, то невозможно приобрести или потерять ничего реального.



*В этом и состоит весь процесс медитации: вдыхаешь черный дым страдания существ и выдыхаешь ясный свет своего счастья*

Аналитические медитации в Махаяне тоже применяются. Например, практикующий исследует вопрос реальности внешних явлений и благодаря тщательному анализу не находит этой реальности. Пример такой медитации мы уже рассматривали в одном из предыдущих разделов, когда спрашивали себя, насколько реальна бормашина. Задача таких медитаций — привести махаяниста к более глубокому пониманию пустоты.

### ОБРАЗ ЖИЗНИ В МАХАЯНЕ

Последователю Махаяны не обязательно принимать монашеские обеты, ведь они, образно говоря, «связывают человеку руки», не всегда позволяя быть полностью полезным для других. Например, если у монаха есть обет не прикасаться к женщинам, и вдруг перед ним поскальзывается и падает пожилая дама, он не сможет даже протянуть ей руку — ему придется стоять в стороне и давать ей советы!





*Тот, кто встает на путь Махаяны, обещает, что будет стремиться к Просветлению, чтобы привести к нему всех существ*

Потому махаянист может быть и мирянином, то есть жить полной жизнью, иметь семью, работу, увлечения и политические взгляды. Главное — всегда желать блага другим существам и стремиться им помогать.

Образ жизни в этом случае регулируется внутренним обетом (обетом Бодхисаттвы). Тот, кто встает на путь Махаяны, обещает, что будет стремиться к Просветлению, чтобы привести к нему всех существ. Фактически это обещание жить для других, помогать им всегда и во всем. Отсюда название этого уровня — Великая колесница. В Малой колеснице человек выбирался из сансары в одиночку, достигал личного Освобождения. Теперь же мы «садимся в великую колесницу», то есть включаем в свой путь всех существ, обитающих во всех мирах. Стремление помогать им побуждает буддиста к действию, и каждое свое достижение он посвящает их благу.



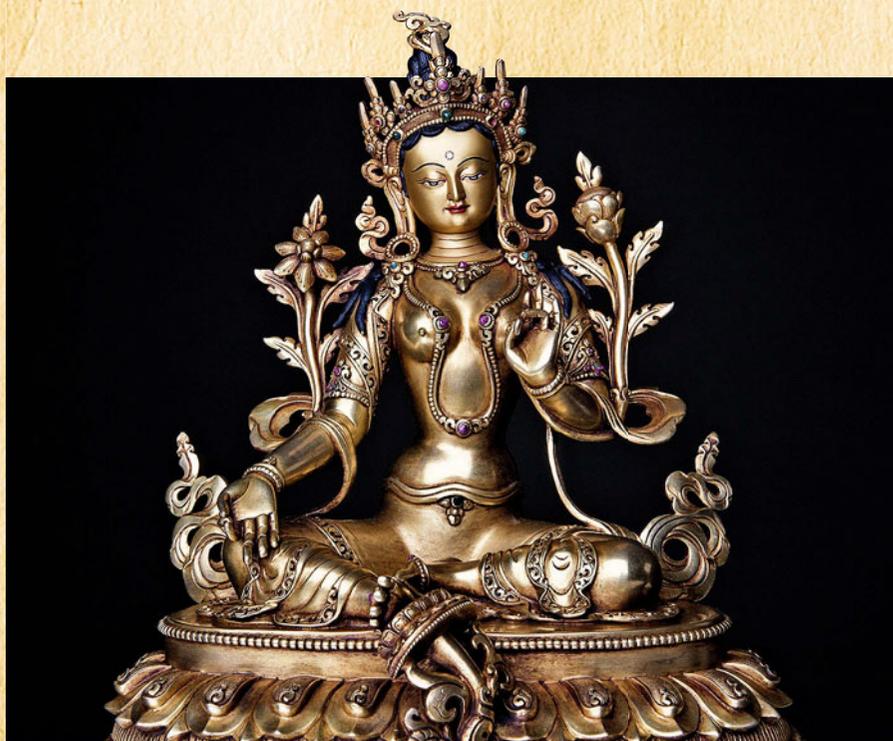
*Бодхисаттва... терпелив, мягок,  
искусен в общении, не вспыльчив,  
не властолюбив, мысли его  
невозмутимы...*

*Бодхисаттва... не приближен к царю страны,  
принцам, великим министрам,  
начальникам...*

*Он не близок к опасным и жестоким играм,  
обмену ударами, борьбе...*

*Если люди приходят к нему,  
он проповедует им Дхарму сообразно  
с их способностями, не стремясь  
к получению выгоды.*

*Сутра лотоса*



### ЗЕЛЕНАЯ ТАРА

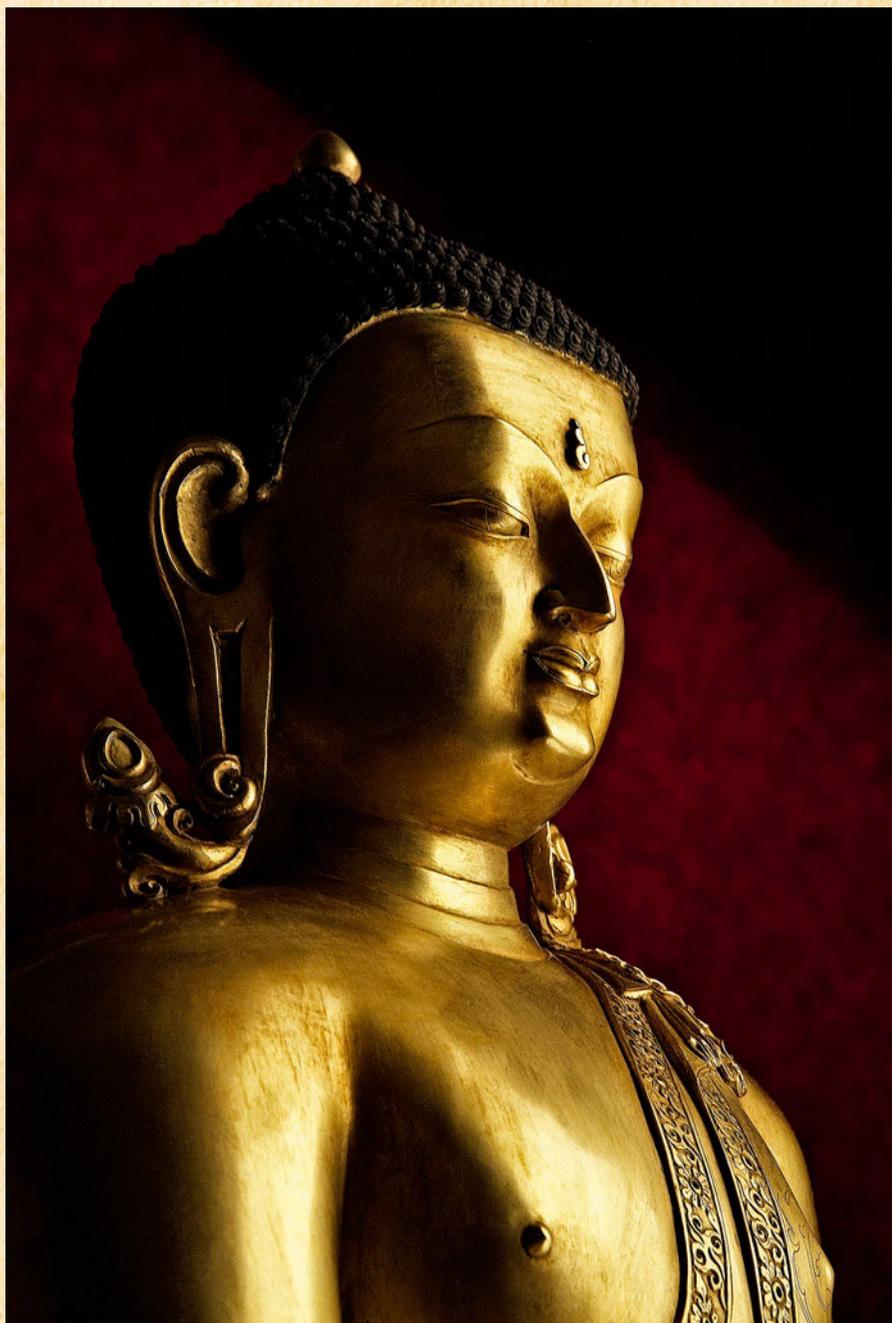
Бодхисаттва-женщина, помогающая преодолевать страхи и защищающая семью

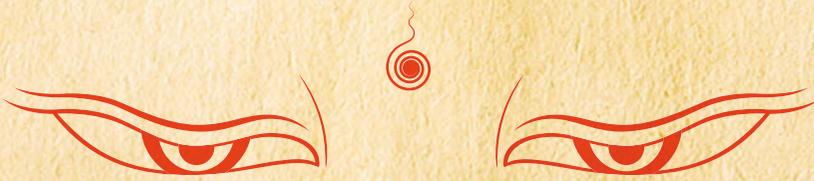
### БОДХИСАТТВА

В Хинаяне идеалом практикующего считался умиротворенный, невозмутимый и мудрый Архат. В Махаяне же превыше всего ценится не личный покой, а сочувствие. Идеалом здесь является самоотверженный Бодхисаттва — герой, который так сильно желает счастья всем существам, что решает не уходить в нирвану, «пока сансара не опустеет». Чаще всего Бодхисаттвами называют тех, кто уже практиковал Учение Будды и потому освободился от личных страданий, растворил иллюзию эго. Такие люди рождаются вновь и вновь, принимая тела, подверженные старости, болезни и смерти, чтобы помогать обитателям обусловленного мира.

Иногда это слово имеет более широкий смысл и может обозначать любого сострадательного человека, посвящающего свою жизнь благу других как в буддизме, так и вне его.

Самый известный сегодня Бодхисаттва — это Четырнадцатый Далай-лама Тензин Гьямцо (род. в 1935 году). Он духовный лидер школы Гелуг, а до весны 2010 года возглавлял правительство Тибета, сначала на родине, а затем в изгнании.





### Цель Махаяны

Целью Великой колесницы является полное Просветление, состояние Будды. Оказывается, что, если жить для других, идешь намного дальше личного Освобождения. Избавление от страданий, конечно, обретается и на этом пути, но оно — не окончательная цель практикующего. Не останавливаясь на достигнутом, он стремится к полному всеведению, Просветлению, состоянию Будды. Достижение Просветления означает растворение привязанности к своему эго и к реальности внешних явлений или понимание пустотности внутреннего «я» и внешнего мира.

Обобщая уровень Махаяны, можно сказать, что его девиз — «Жить для других».



*Достижение Просветления означает растворение привязанности к своему эго и к реальности внешних явлений или понимание пустотности внутреннего «я» и внешнего мира*

### СОСТОЯНИЕ БУДДЫ

Состояние Будды, или Просветление – это окончательное достижение в Великой и Алмазной колесницах. Оно включает в себя всеведение, или высшую мудрость, а также бесстрашие, радость и любовь.

Просветленный бесстрашен, потому что постиг природу ума. Если ум подобен пространству, его невозможно разрушить или повредить – следовательно, нечего бояться.

Просветленный также переживает безграничную радость, потому что непрерывно сознает, насколько богат его ум, сколько в нем возможностей.

Он также бесконечно любит всех существ, потому что чувствует, что существа от него неотделимы. Их стремление к счастью он ощущает как свое собственное и не может не помогать.

## ВАДЖРАЯНА



**Ваджра**  
Алмазный скипетр, знак неразрушимости просветленного ума. Важнейший символ Ваджраяны.

Учение Ваджраяны, то есть Алмазного пути, Будда давал немногочисленным и очень способным ученикам, обладавшим доверием к тому, что у всех существ есть природа Будды. Эти ученики могли следовать Будде как просветленному примеру. Они получили методы, позволяющие достигнуть Просветления очень быстро — даже в течение одной жизни.

В тексте, называемом «Гухьясамаджа-тантра», содержится легенда о первой встрече Будды с одним из таких учеников. Его звали Индрабодхи, и он царствовал в Уддияне — небольшом государстве к западу от Магадхи, где тогда учил Будда. Уддияна была мирной и процветающей страной, и ее правители приглашали разных мудрецов, чтобы дать своим подданным кроме материального благополучия еще и пищу для ума. Однажды Индрабодхи пригласил самого Будду. Тот дал согласие и, перебравшись через Инд, явился вместе с монахами ко двору царя. Они провели замечательный день; царь задавал вопросы, Будда отвечал, монахи получили угощение. К концу беседы Индрабодхи, счастливый, откинулся на спинку своего царского сиденья, поблагодарил Будду за визит и добавил: «Я тебе полностью доверяю и хочу стать твоим учеником». На это Будда склонил почтительно голову и сказал: «Спасибо тебе за гостеприимство и за интерес к Дхарме. Если хочешь стать моим учеником, завтра я дам тебе обеты монаха».

Услышав это, царь заскучал. Поразмыслив, он решил ничего не скрывать и ответил Будде: «Послушай, давай будем реалистами. Я царь. У меня есть страна и подданные. Будь я плохим



*К концу беседы Индрабодхи, счастливый, откинулся на спинку своего царского сиденья, поблагодарил Будду за визит и добавил: «Я тебе полностью доверяю и хочу стать твоим учеником»*



Гухьясамаджа



*Перед царем в пространстве возникли синий мужчина и синяя женщина, сидящие на лунном диске в цветке лотоса. Они обнимали друг друга, сливаясь в сексуальном союзе.*

царем, монашество имело бы смысл, но я хороший царь: мои подданные счастливы, а страна процветает. Если я стану монахом — страна разорится, люди попадут в рабство. Какой в этом толк?»

Все оробели и слушали, а Индрабодхи продолжал: «Кроме того, я женат. У меня триста жен. И будь я плохим мужем, монашество имело бы смысл, но я хороший муж: все мои жены счастливы. Если я приму обеты монаха, останется триста одиноких женщин — какой в этом толк? Пожалуйста, дай мне то, что я действительно мог бы использовать».

Будда видел, что его собеседник не преувеличивает: все так и есть. Тогда он попросил своих учеников-монахов удалиться, поскольку то, что должно было последовать, предназначалось не для них. Когда они вышли, Будда превратился в форму из энергии и света, подобную голограмме. Перед царем в пространстве возникли синий мужчина и синяя женщина, сидящие на лунном диске в цветке лотоса. Они обнимали друг друга, сливаясь в сексуальном союзе. На них сияли драгоценные украшения, и все это зрелище производило невероятное впечатление. Так впервые в истории Учения Будды была передана тантра — поучение Алмазной колесницы, или Ваджраяны, о преобразовании обыденного восприятия реальности в чистое.

Царь Индрабодхи достиг Просветления тут же, в момент посвящения. Выражаясь словами Джамгёна Конгтрула Ринпоче, знаменитого тибетского ламы XIX века, царь «встретил свой ум как лучшего друга».

Что же за люди получали в дальнейшем передачу Алмазной колесницы?

Во-первых, их не беспокоило собственное страдание. Они умели избегать негативных действий, то есть навыки, вырабатываемые на уровне Хинаяны, у них уже имелись. Во-вторых, эти люди хотели и могли помогать другим существам — следовательно, они освоили и принципы Махаяны. Кроме того, они обладали очень важным качеством — верой в собственные возможности. Они предчувствовали близкое Просветление. Глядя на Будду как



КАЛАЧАКРА

## ТАНТРА

Это санскритское слово имеет множество значений. Можно переводить его как «основа», «сущность», «учение».

Тантры — это методы развития ума и тела, преобразующие человека глубоко и всесторонне. Они существуют в виде устных наставлений и письменных текстов.

Тексты тантр иногда напоминают сказки, а иногда — научные лекции. В них содержатся философские и исторические поучения, очерки о космологии, духовные стихи, живописные каноны, инструкции по медитациям, советы для повседневной жизни. Эти тексты считаются тайными — они даются только подготовленным буддистам, причем не просто для чтения, но для углубленной практики. Изучая и практикуя тантры, человек учится видеть себя, свое тело, свои мысли и чувства как нечто благородное и драгоценное, воспринимать всех существ как Будд, а мир — как Чистую страну.

на равного, они видели в нем свое просветленное отражение. Это позволяло им отождествляться с Буддой, подражая ему во всех своих делах. Именно для таких людей Шакьямуни повернул колесо Дхармы в третий раз — дал учение Ваджраяны, методы отождествления с Просветлением.



### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА ВАДЖРАЯНЫ**

Теория Ваджраяны основана на философии Махаяны. Она включает в себя разнообразные взгляды на пустоту и поучения о природе Будды, свойственной всем существам.

Как растительное масло изначально содержится в семечках, так природа Будды, то есть способность достичь Просветления, присутствует в умах существ. Чтобы извлечь масло, нужно отжать зерно. Чтобы раскрыть в себе природу Будды, нужно работать над собой, развивая и упражняя ум.

В отличие от ученых Махаяны, которые в большей степени концентрировались на пути к Просветлению, многие авторы Ваджраяны обращаются непосредственно к цели. Особенно они подчеркивают то, что просветленная природа присуща уму изначально; она совершенна и чиста; ее не способны испортить никакие временные омрачения.



*Как растительное масло изначально содержится в семечках, так природа Будды, то есть способность достичь Просветления, присутствует в умах существ*

### **МЕДИТАЦИИ ВАДЖРАЯНЫ**

Практикующий на Алмазном пути использует особые методы, позволяющие раскрыть этот просветленный потенциал. Медитаций в Алмазном пути много.

Для развития способности отождествлять себя с Буддой применяются упражнения, состоящие из двух стадий. Первая называется стадией зарождения (или развития), она основана на технике шаматхи. Здесь практикующий применяет метод визуализации — представляет над собой или перед собой Будд в виде фигур из энергии и света. Затем он обращается к ним с пожеланиями, получает от них благословение, произносит мантры. В некоторых медитациях он сам возникает в форме того или иного Будды: так, будто все качества уже развиты и все совершенство достигнуто.

Вторая стадия называется стадией завершения (или слияния) — здесь форма, на которую человек медитировал, растворяется в свете и сливается с ним. Так практикующий впитывает

#### МАНТРА

Мантра — это защитный звук, применяемый в медитациях Ваджраяны. Каждая мантра имеет особый смысл и пробуждает какое-либо просветленное качество ума. Самая известная мантра в тибетском буддизме — ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ (ее индийское произношение — ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ). Она связана с Бодхисатвой Любящие Глаза (на санскрите Авалокитешвара), воплощением сочувствия и любви. Эту мантру произносят многочисленные буддисты по всему миру. При ее повторении развиваются качества, свойственные этому Бодхисатве: любовь, сочувствие, счастье и внутреннее спокойствие.

В Тибете мантры также высекают на камнях, печатают на разноцветных флажках, чеканят на вращающихся барабанах, установленных вокруг храмов.





Луипа (IX в.)  
Индийский йогин, мастер буддийской тантры

качества Будд. Эта стадия обычно соответствует випашьяне — с той разницей, что здесь она имеет неаналитический характер. Вместо умозрительного поиска ответов на вопросы, практикуется прямое пребывание в природе осознания.

### ОБРАЗ ЖИЗНИ В ВАДЖРАЯНЕ

Все, что происходит, происходит в уме, — говорит Будда в контексте Алмазного пути. Следовательно, все зависит от ума — мир таков, каким мы его видим. Согласно теории природы Будды истинная природа ума — Просветление. Поэтому практикующий Ваджраяну обещает и старается видеть во всем совершенство, учится его находить и проявлять. Игнорируя ошибки (которые все равно пустотны и иллюзорны), он обращается напрямую к природе Будды, пробуждает ее качества в своем восприятии и действии. Обещание видеть все на чистом уровне называется тайным обетом. Учителя Ваджраяны говорят, что на этом пути человек старается видеть мир так, как его видят Будды, и действовать, как Будды. Буддиста, который глубоко и успешно практикует Ваджраяну, часто называют йогиним.



*Я, йогин, брожу без цели,  
И мой ум беззаботно играет в стране  
блаженства.*

*Миларепе*

Таким образом, мы видим определенную эволюцию обетов от Хинаяны к Ваджраяне. На первом уровне обеты были внешними — они определяли, что нужно делать и от чего отказаться. Мы здесь отказываемся от вредных поступков и делаем лишь то, что ведет к покою. На втором уровне дается внутренний обет; он связан не с действиями, а с мотивацией и показывает не «что» делать или не делать, а «почему» или «ради чего». Человек принимает решение желать другим счастья и освобождения от страданий, а также помогать существам во всем. На третьем же уровне обеты становятся тайными — они касаются того, как мы видим мир.

## Цель Ваджраяны

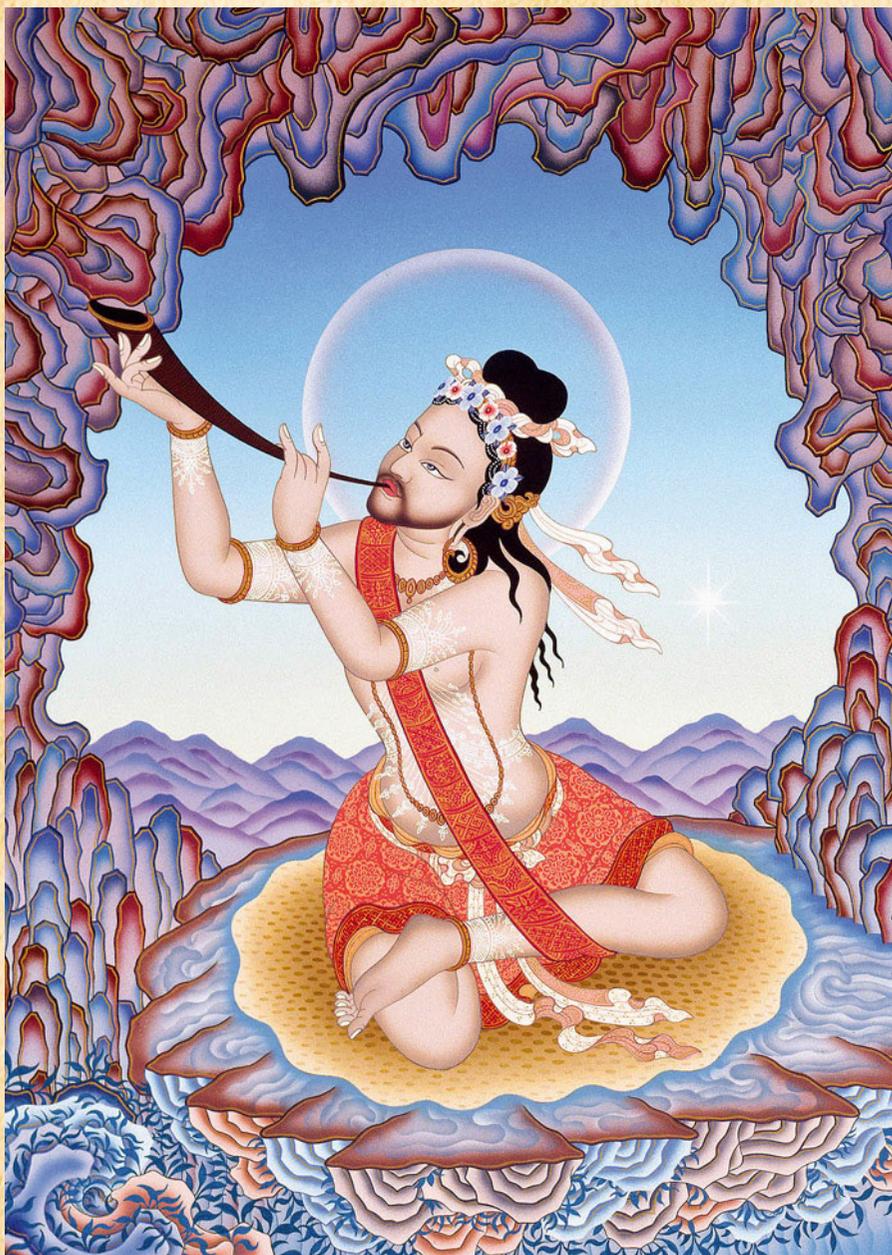
В Алмазной колеснице цель та же, что и в Великой — состояние Будды. Но движение к нему происходит намного быстрее, чем в Махаяне, которая исходит из того, что человек еще не просветлен и нуждается в исправлении огромного количества ошибок и накоплении положительных впечатлений — так называемой заслуги. Махаянист словно постепенно взбирается по трудной горной тропе к вершине — Просветлению.

Ваджраяна исходит из обратного: человек просветлен всегда, изначально, и его задача — ради блага всех существ обнаружить свою совершенную природу. Просветленность является здесь и исходным пунктом, и целью пути. Здесь практикующий не проходит путь в строгом смысле этого слова — он перепрыгивает через все стадии выявления и исправления ошибок, словно взлетая к вершине на скоростном лифте. Поэтому Ваджраяна такая быстрая: считается, что она приводит к окончательному достижению всего за несколько жизней — а в некоторых случаях за одну.

## ЙОГИН

В буддизме это понятие начали использовать в раннем средневековье. Есть и женская русифицированная форма этого слова — «йогиня». Были люди, сначала в Индии, а потом в Тибете, которые не принимали монашеских обетов, и в то же время не очень-то жили в миру; они часто уходили в горные пещеры и там погружались в медитацию. Йогини странствовали по городам и весям, пели духовные песни и поражали воображение людей своим диким видом, неизменным юмором и свободным нравом. Они никогда не теряли присутствия духа, критиковали страсть к материальным ценностям и не стеснялись отпустить колкости в адрес властей предрежащих. Они ни при каких обстоятельствах не отступали от позиции, которую китайская Книга перемен именовала внутренней правдой, и не прибегали к тому, что мы сегодня называем политкорректностью. Мы много знаем о йогинах и йогинях, потому что это была целая цивилизация; они оставили богатое наследие философских текстов и комментариев, часто в форме высокой поэзии. В XII веке буддизм в Индии был окончательно уничтожен мусульманами, но йогическая традиция перешла в Тибет и сохранилась там до наших дней.





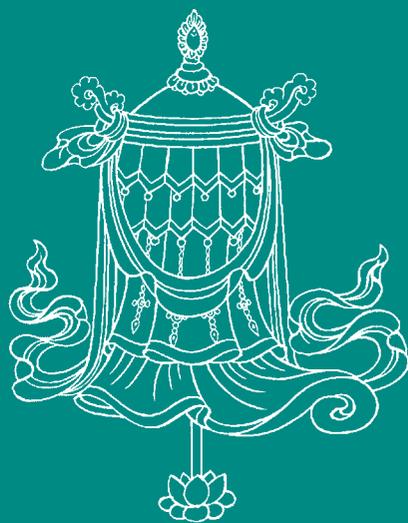
**Наропа (956–1040)**

Знаменитый индийский йогин, мастер буддийской философии и медитации



*...По всей Азии формировались крупные философские школы, ученые оттачивали свое мастерство в дебатах о категориях пустоты, о свойствах сознания и процессе восприятия. Создавались важнейшие ученые трактаты.*

Распространение  
буддизма







## Первый буддийский собор

Обычно источники и исследователи рисуют следующую картину раннего периода распространения буддизма.

В течение 500 лет после ухода Будды Шакьямуни развивалась Хинаяна, Малая колесница. О буддизме того времени принято говорить как о «раннем буддизме».

Примерно через год после паринирваны Будды его ученики провели Первый собор, на котором составили устный буддийский канон. Еще при жизни Будды монахи обязали Ананду, обладавшего совершенной памятью, всюду следовать за Просветленным и запоминать все его поучения. Теперь, на соборе, Ананда и еще несколько ближайших учеников Будды декламировали все, что помнили, а другие опытные монахи вносили коррективы. В результате появились две большие части Учения — Виная, свод монашеских обетов и правил общежития, и Сутра — собрание прямых слов Будды, то есть пересказ его бесед с учениками.



## Буддийские школы Хинаяны



**Голова Будды**  
Предположительно  
Гандхара, II в. н.э.

После Первого собора буддизм постепенно стал делиться на школы. Чаще всего говорят о восемнадцати школах, но две из них следует выделить особенно — это Стхавиравада (на языке пали — Тхеравада) и Махасангхика.

Повсюду в мире есть «консерваторы» и «либералы». Первые превыше всего ценят традиции и сопротивляются переменам, стремясь сохранить существующий порядок. Они больше доверяют тем, кто носит униформу, и настаивают на строгом соблюдении устоявшихся правил. Вторые же считают, что свобода важнее всего — важнее даже стабильности и безопасности. Как правило, они более гибки, легче относятся к переменам, ко всему новому и прогрессивному.

В буддийском сообществе тоже вскоре стали заметны эти две основные группы. Первую из них представляла ортодоксальная школа Стхавиравада; она отстаивала строгость обетов и чистоту монашеской общины. Вторая, школа Махасангхика, стояла на позициях более либеральных. Ее представители допускали к участию в общинной жизни не только монахов, но и мирян, а также критиковали Стхавираваду за эгоизм и замкнутость.

Второй собор, состоявшийся в 383 году до н.э., зафиксировал противоречия, возникшие между этими школами. Консерваторы даже осудили представителей Махасангхики за отступление от канонического Учения, и те покинули собрание. Но со временем



## СТХАВИРАВАДА И МАХАСАНГХИКА

Стхавиравада (на пали Тхеравада) означает «Учение старейшин». Слово «Махасангхика» можно было бы перевести как «Школа сторонников расширения общины (Сангхи)».

именно в общинах Махасангхики сложилась благоприятная среда для развития Великой колесницы. Что касается Стхавиравады, то она просуществовала более двух тысячелетий и сегодня, под названием «Тхеравада», является главной религией стран южного буддизма — Шри-Ланки, Таиланда, Бирмы, Лаоса и Камбоджи. Остальные школы Малой колесницы видоизменялись, вливались друг в друга и постепенно исчезали.

Третий собор, состоявшийся в середине III века до н. э., при царе Ашоке, снова обсуждал противоречия между отдельными буддийскими школами, а также вопросы принесения буддизма в разные страны, главным образом, расположенные к западу и югу от Индии.

В периоды между соборами Учение постоянно обновлялось, уже известный канон пополнялся другими текстами, о которых говорилось, что они также происходят от Будды, но до поры до времени оставались неизвестными, поскольку их хранители не попадали на другие соборы.



Храмовый комплекс Боробудур  
Индонезия.



**Древняя ступа**  
Шри-Ланка

### **СТУПА**

Так на санскрите называется архитектурное сооружение с широким основанием, сужающееся кверху и увенчанное тонким шпилем. Это самый традиционный буддийский монумент, символ Просветления, состояния Будды. Ступы обычно возводятся в священных местах, в честь важных событий или великих людей.

## **Палийский канон**

На Четвертом соборе, около 80 г. до н.э., Учение было впервые полностью записано. Это произошло на Шри-Ланке, и первым языком буддийского канона стал местный язык пали. Поэтому та часть Учения, которая была оформлена на Четвертом соборе, называется палийским каноном.

Письменное изложение буддийского Учения получило название Трипитака, что означает «Три корзины». Слово «корзина» появилось потому, что первоначально тексты были начертаны на пальмовых листьях и уложены в плетеные корзины, что помогало обеспечить их естественное проветривание. Две корзины содержали поучения Винаи и Сутры, а третья — Абхидхарму, то есть философские и космологические очерки. Палийская Трипитака составляет основу Тхеравады.

Для школ Малой колесницы главной частью Трипитаки является Виная — тексты, регулирующие жизнь монашеской общины. Важная часть Винаи — истории появления разных обетов и правил пратимокши, обоснования их необходимости.

Многие из правил монашеского общежития создавались для того, чтобы община могла жить в мире и согласии. Например, есть целый раздел, посвященный тому, как разрешать конфликты. Одно из правил называется «покрывать как травой». Оно применяется в случае затяжной ссоры, когда не помогают никакие увещания, когда любая попытка одной из сторон что-либо объяснить вызывает острую, болезненную реакцию другой стороны и только ухудшает отношения. Наилучший метод — это просто забыть о конфликте, «покрыть его как травой». Здесь имеется намек на нечистоты, которые покрывали кусками дерна: грязное вещество со временем исчезает, впитываясь в корни, а трава только лучше растет. Противоборствующие стороны должны договориться между собой, что они никогда больше не будут упоминать об этом конфликте и его возможных причинах. Если «не беречь раны», ссора забывается и атмосфера в общине улучшается.

До VII–VIII веков, то есть до прихода мусульманских завоевателей, буддизм разных школ Малой колесницы был распространен на довольно обширной территории — в Южной, Юго-Восточной, Центральной и Средней Азии, вплоть до берегов Каспийского моря.



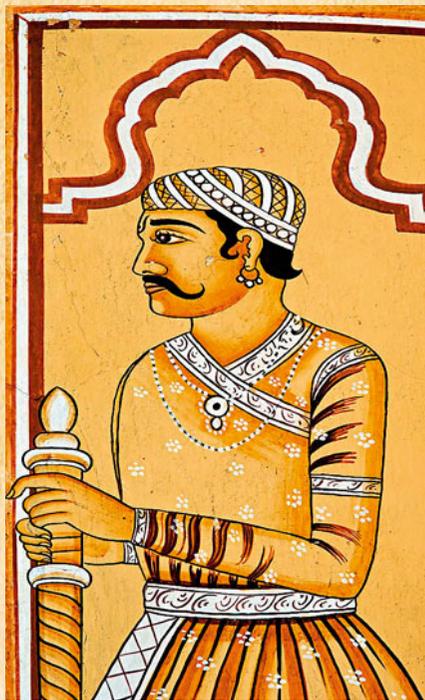
*Для школ Малой колесницы главной частью Трипитаки является Виная — тексты, регулирующие жизнь монашеской общины. Важная часть Винаи — истории появления разных обетов и правил пратимокши, обоснования их необходимости*

## История царя Ашоки

В середине III века до н.э. (по данным В. П. Андросова это было столетием позже) Индией правил царь Ашока, третий император из династии Маурьев. О нем известно из оставленных им монументов и надписей на каменных колоннах в разных частях Индии. Он вошел в историю как величайший из буддийских правителей страны.

Существует легенда, что рождение Ашоки предсказал сам Шакьямуни. Однажды Будда вместе со своими монахами отправился за подаянием. На окраине селения играл с песком маленький мальчик. Увидев Будду, он очень обрадовался. Ему захотелось сделать Будде подношение, но у него не было ничего, кроме песка. Мальчик взял горсть песка и высыпал его в чашу Будды. Монахи, сопровождавшие Просветленного, возмутились таким поведением и хотели было отругать ребенка, но Будда остановил их. «Этот мальчик, — сказал он, — сделал подношение Будде от чистого сердца, и Будда принял его. Через сто лет после моего ухода он родится великим царем и станет властителем большей части материка. Благодаря ему качества Трех драгоценностей станут известны по всей империи. Он воздвигнет 84 тысячи ступ. А сейчас, чтобы помочь его хорошей карме свершиться, возьмите этот песок, смешайте его с глиной и используйте при постройке хижин для монахов».

О детстве Ашоки и его воспитании на престол рассказывают разные легенды. Он был одним из многих сыновей царя Биндусары и по своему статусу не мог сразу претендовать на престол. Он был некрасив, но храбр, страстно любил охотиться



Индийский воин



*В истории мира были и другие цари, которые после тяжелых сражений клялись больше не воевать. Ашока — единственный, кто принял такое решение в час победы, а не поражения, и впоследствии сдержал свою клятву*

и умел управлять людьми. Ходили слухи, что после смерти отца Ашока убил всех своих братьев ради власти над империей, хотя исторических свидетельств этому не найдено. В 268 году до нашей эры его короновали.



Каменное послание Ашоки

Восемь лет он правил королевством Магадха, честолюбиво расширяя его границы, но натолкнулся на сопротивление небольшого государства под названием Калинга, на месте которого сегодня находится штат Орисса. Люди, населявшие плодородные земли Калинги, никак не хотели сдаваться Ашоке. Тогда он лично возглавил свое войско и через восемь лет после восшествия на престол привел его к границам Калинги. Началось большое сражение, в котором армия Ашоки одержала победу.

Но царя неожиданно потрясло зрелище поля битвы, усеянного телами погибших и раненых людей. Позднее он запечатлел это в надписи на камне: «Сто пятьдесят тысяч человек было угнано оттуда, сто тысяч убито на месте и гораздо более того умерло». Цена победы потрясла его. «Что я сделал? Это ужасно! Будучи главой обширной империи, я стремился захватить маленькое царство и обрек на смерть тысячи солдат. Из-за меня овдовели тысячи женщин и осиротели тысячи детей». После этого Ашока не находил себе места, не мог ни есть, ни спать; его все время преследовали видения страданий, агонии и смерти. Тогда царь поклялся, что никогда снова не возьмет в руки оружие.

В истории мира были и другие цари, которые после тяжелых сражений клялись больше не воевать. Ашока — единственный, кто принял такое решение в час победы, а не поражения, и впоследствии сдержал свою клятву. Он стал убежденным последователем Будды.



*Все люди мои дети. Всего, чего я желаю своим  
детям, — а я желаю им богатства  
и счастья в этом мире и в следующем, —  
я желаю и всем людям.*

*Ашока*

Учение Будды принесло Ашоке покой. Он провозгласил принцип мира и ненасилия, перестал охотиться на животных и запретил убивать их для царской кухни. Кроме того, он потребовал, чтобы все его ближайшие подданные вели такой же образ жизни.



*Из всех побед победа Дхармы наивысшая.  
Можно завоевать часть земли.  
Но добротой, любовью и сочувствием  
можно завоевать сердца людей.  
Из острого меча бьет фонтан крови,  
а из Дхармы бьет фонтан любви.  
Победа в бою приносит мимолетную радость,  
а победа Дхармы приносит  
вечную радость.*

*Ашока*

Первое, что сделал Ашока для распространения Дхармы, — отправился в паломничество. Через два года после калингской войны он пошел по святым местам Будды и цель свою объяснил так: «... Встречать брахманов и шраман, делать им подношения. Встречаться со старейшинами и одаривать их золотом. Встречаться с людьми и разговаривать о Дхарме». Он повелел, чтобы слова Дхармы наносились на скалы и колонны по всей стране и за ее пределами. Ашока хотел, чтобы это послание достигло жителей всех стран и дало им возможность следовать Учению



**Колонна Ашоки в Вайшали**  
Бихар (Индия)

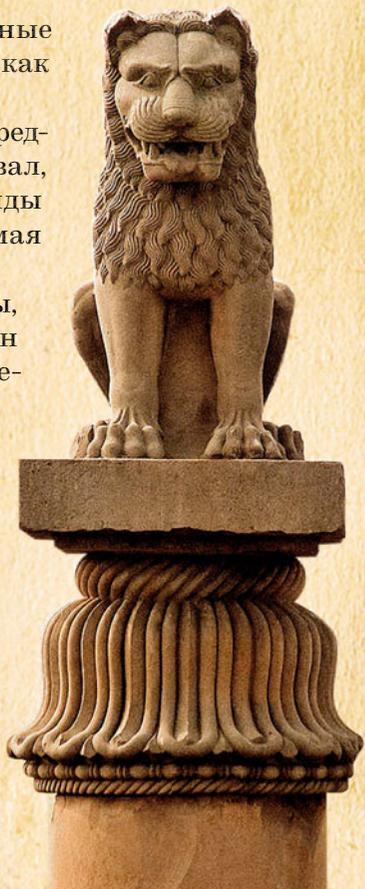


**Древнейшая ступа Индии**  
Деревня Санчи, штат Мадхья-Прадеш.

Будды и распространять его в мире. Сделанные в те времена надписи можно найти и сегодня, как в Индии, так и за ее пределами.

На двадцатом году своего правления Ашока предпринял второе паломничество. Везде, где побывал, он поставил столбы и ступы с надписями. Легенды гласят, что он построил 84 тысячи ступ. Самая изящная из сохранившихся — ступа в Санчи.

Помимо ступ и колонн Ашока возводил храмы, монастыри и целые пещерные комплексы. Он полагал, что процветание его подданных определяет и его собственное процветание; так что он обязал чиновников сообщать ему о жизни и нуждах людей в любое время, где бы он ни был и чем бы ни занимался. «Теперь мною установлено так. В любое время — принимаю ли я пищу, нахожусь ли я в гареме или в своих покоях, в отхожем месте, в паланкине или в садах, — всюду... пусть оповещают меня о людских делах! И повсюду я буду заниматься людскими делами... Таково мое повеление».





*В правление Ашоки Дхарма Будды пришла в Юго-Восточную Азию. Своего сына он послал распространять Учение на Шри-Ланке*



**Руины университета  
Наладна**  
Бихар (Индия)

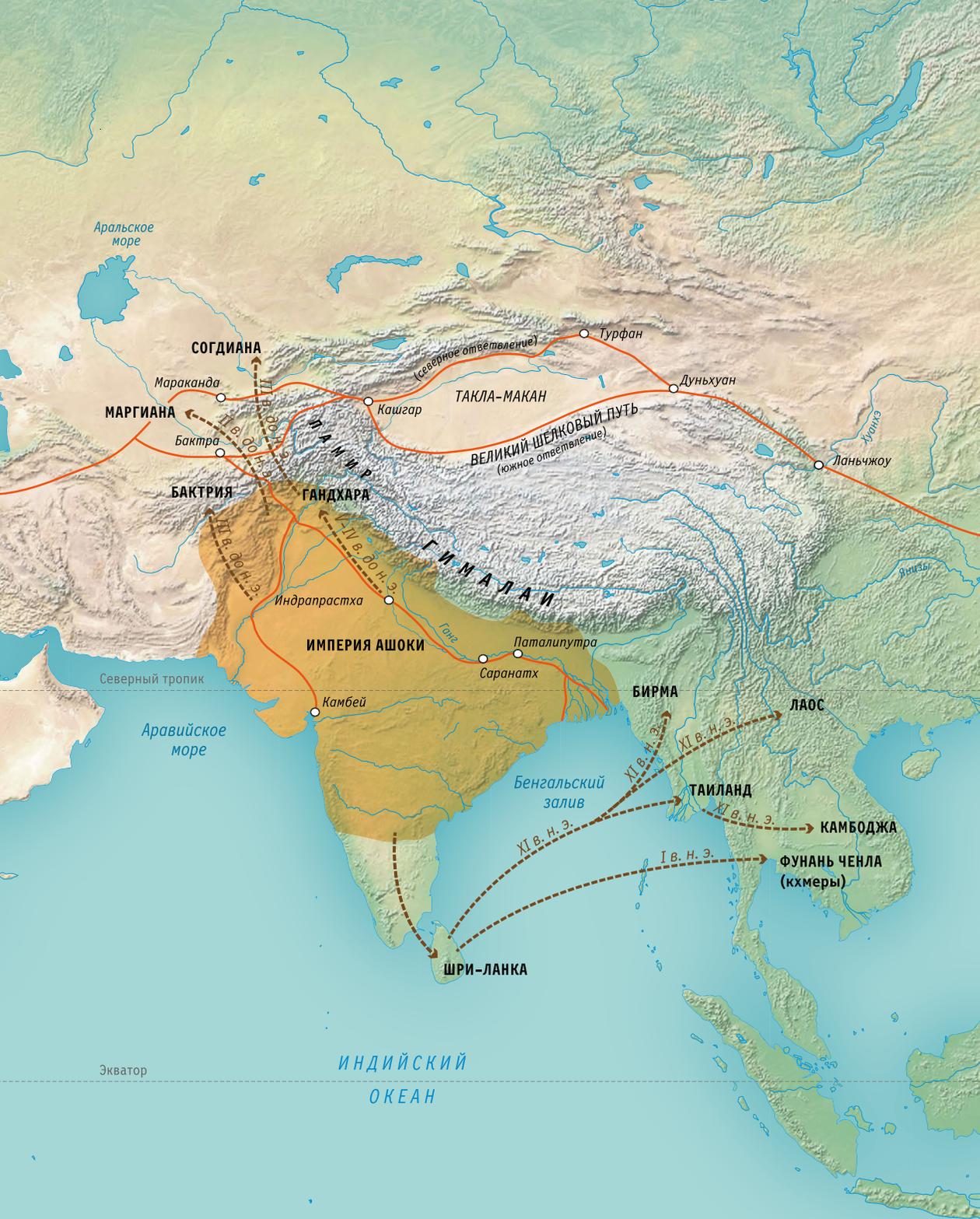
Царь упорно трудился ради распространения образования на своей земле. Наладна — самый известный университет того времени, престижный центр образования в Магадхе — был основан именно Ашокой.

Все деньги из государственной казны расходовались на улучшение благосостояния людей. В империи Ашоки существовала бесплатная медицинская помощь — и для людей, и даже для животных. Ашока

первым в мире построил ветеринарные лечебницы. Загрязнение воды в стране было запрещено. Строились ирригационные каналы и шлюзы для торговых кораблей. Ашока прокладывал по всей стране добротные дороги, чтобы способствовать росту торговли и развитию ремесел. Заботясь о путешественниках, он распорядился по обе стороны дорог сажать деревья, защищающие от ветра и пыли. На перекрестках выкапывались общественные колодцы, устраивались навесы и места для отдыха.

В правление Ашоки Дхарма Будды пришла в Юго-Восточную Азию. Своего сына он послал распространять Учение на Шри-Ланке. Монахи ездили даже к царям Греции, Сирии и Египта с мирным посланием от царя Ашоки: «Желаю, чтобы все существа... пребывали в безопасности, самообладании, отличались спокойным умом и мягкостью».

Тридцать семь лет Ашока управлял огромной империей. Он запомнился как способный император, умелый законодатель, герой, не знающий поражений, монах среди царей, благородный проповедник Дхармы и друг своих подданных. «Ашока — величайший из царей, — писал Г. Д. Уэллс в «Краткой истории мира», — один из самых ярких эпизодов в беспокойной истории человечества».



**Распространение Хинаяны**



НАГАРДЖУНА (I–II вв.) с текстом Сутры Праджня-парамиты

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ МАХАЯНЫ

С началом нашей эры монашеский буддизм, который предлагал человеку только собственное Освобождение, стал слишком тесным для индийского общества. Тогда начался второй пятисотлетний период, предсказанный Буддой. В тех буддийских общинах, где практиковали не только монахи, но и миряне, стали популярными поучения Махаяны.

Одним из первооткрывателей текстов (сутр) Махаяны был ученый по имени Нагарджуна (I–II вв.). Согласно легенде он проник в подземное царство нагов — духов земли и воды, стерегущих укрытые сокровища. Там он получил сутры «Праджня-парамиты» и принес их в мир людей. Нагарджуну принято называть Вторым Буддой.

До завоевания мусульманами Средней Азии буддизм широко распространился и там — на территории сегодняшних Казахстана, Киргизии, Туркменистана, Уйгурского района Китая. В Узбекистане и Таджикистане он успешно соседствовал с коренной религией этих ираноязычных народов — зороастризмом.

В середине I века нашей эры по Великому шелковому пути из Средней Азии буддизм начал проникать в Китай. Первый китайский патриарх Дао-ань жил в IV веке. Он построил крупнейший в Поднебесной монастырь и считается основателем китайской буддийской общины.



ЦАРИЦА  
НАГОВ

### ПРАДЖНЯ-ПАРАМИТА

Это санскритское название можно перевести как «совершенство мудрости». Праджня-парамита — это большой цикл сутр, то есть прямых поучений Будды, посвященных пустоте всех явлений и пути Бодхисаттвы. Наиболее известны Сутра сердца и Алмазная сутра, в которых показывается несостоятельность многих мыслительных стереотипов человека.



**Бодхидхарма на слоне**  
Рисунок на шелке. Китай.

Буддизм противоречил многим убеждениям китайцев. Его свободомыслие, пренебрежение к таким мирским ценностям, как слава, власть и богатство, неприятие сословных и национальных различий — все это долго казалось китайцам чуждым. Но уже к началу VI столетия почти весь Китай стал буддийским.

В 517 году из Индии туда пришел монах Бодхидхарма и основал знаменитую школу медитации — Чань. Ее лозунг — «Смотри в свою природу и тогда станешь Буддой». Школа Чань подчеркивает, что нет никакого Будды вне человеческого ума. Она полагает, что Просветление может быть достигнуто моментально, и основной упор делает на медитацию. Особое внимание здесь уделяется отношениям учителя и ученика, поскольку считается, что прямая передача пробужденного состояния от учителя



*Школа Чань подчеркивает, что нет никакого Будды вне человеческого ума. Она полагает, что Просветление может быть достигнуто моментально, и основной упор делает на медитацию*



ПОРТРЕТ БОДХИДХАРМЫ  
Китай.

к ученику, даваемая без всяких слов, только через непосредственный контакт умов, — это основа всякого развития. Иногда такая передача может происходить в те минуты, когда ученик застигнут врасплох неожиданным вопросом, на который нельзя найти логический ответ. Например: «Известно, как звучит хлопок двух ладоней. А каков хлопок одной ладони?»; «Каким было твое лицо, прежде чем родились твои родители?». Иногда предлагается гипотетическая ситуация: «Вы висите над пропастью со связанными руками и ногами, держась зубами за ветку дерева. И вот подходит учитель и спрашивает: "Зачем Бодхидхарма пришел с Запада?" И ему надо ответить»; «Вы повторяете имя Будды. Спросите себя: "Кто тот, кто повторяет имя Будды?"».



ИЕРОГЛИФ «БУДДА»  
Китай



**Монастырь Шуан Линь**

Построен наставником Фу Даши в 520 г., ныне восстановлен. Китай.



*Стою на мосту и вижу: течет мост, а не река.*

*Наставник Фу Даши*

Школа Чань прославилась своими мастерами, которые умело показывали ученикам, что их концепции не имеют ничего общего с реальностью. Для этого они часто вели себя дерзко



**Будда Шакьямуни**  
Пещерный комплекс Юньган в Датоне (Китай).

и провокационно. Вот история, типичная для учителей Чань: «Бутэй, император династии Льян, послал за Фу Даши, чтобы тот объяснил ему Алмазную сутру. В назначенный срок Фу Даши явился во дворец, взобрался на трибуну, хлопнул ладонью по столу, что стоял перед ним, затем спустился и, не говоря ни слова, удалился. Бутэй несколько минут сидел неподвижно, после чего учитель Шико, который все это наблюдал, приблизился к нему



*Школа Чань прославилась своими мастерами, которые умело показывали ученикам, что их концепции не имеют ничего общего с реальностью*



**ПАТРИАРХИ ЧАНЬ-БУДДИЗМА**  
Статуи в монастыре Шуан Линь. Китай.

и произнес: «Простите мне мою дерзость, господин, но я хочу спросить, поняли ли вы». Император грустно покачал головой. «Как жаль! — воскликнул Шико. — Фу Даши никогда не был столь красноречив».

Одновременно с Чань и несколько позднее возникли еще и другие школы китайского буддизма, уделяющие меньше внимания медитации и больше — философии и ритуалам. В начале шестого века буддизм был объявлен государственной религией Китая. Именно в своей китайской вариации он был затем полностью принят в Корее, Японии и Вьетнаме.

Во Вьетнам, на который сильно влияла китайская культура, Чань-буддизм проник в начале VI века, приняв вьетнамское название «Тьен» — «Медитация». Постепенно Тьен стал здесь

намного более социальным, чем китайский Чань. К XV веку, после очередного китайского вторжения, буддизм окончательно стал основой вьетнамской культуры, официальной идеологией правящих императорских династий.

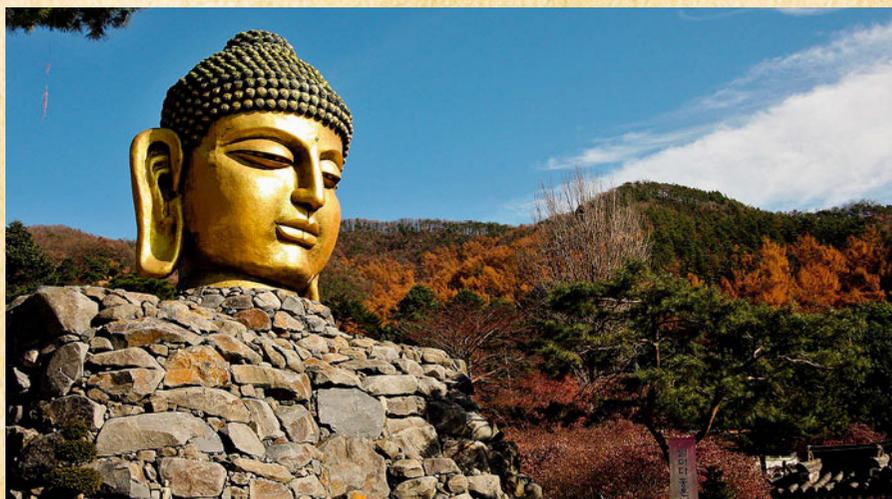
В четвертом веке буддизм из Китая проник в Корею. Здесь развивались, в основном, те же школы, что в Китае и во Вьетнаме. Школу медитации Чань здесь называют «Сон», она распространена очень широко. В Корее, как и в остальных странах, учение Будды, не меняя своей сути, приняло своеобразную местную форму.

Япония в шестом веке нашей эры приняла буддизм Махаяны, пришедший сюда из Кореи. И очень скоро, после непродолжительных дебатов, эта религия стала в Японии государственной. За полтора тысячелетия здесь также сложилось много различных школ. В Японии, в отличие от Китая, сохранилось и тантрическое направление — это Сингон, японская школа Ваджраяны.

Наиболее известно в мире направление Дзэн, выросшее из китайского Чань и полностью сформировавшееся в Японии к XII веку. Основной постулат буддизма Дзэн, как и Чань, состоит в том, что ни одно слово



**Бодхисаттва Сострадания**  
В Китае ее зовут Гуань Инь,  
в Японии Канон.



Статуя Будды  
Корея

полностью не передает истину. Как написал русский поэт Федор Тютчев, «мысль изреченная есть ложь». По мнению дзэнцев, единственный надежный путь постижения абсолютной истины есть познание своего ума.



*Не твори письменных поучений.  
Передавай традицию вне наставлений.  
Прямо указывай на человеческое сердце.*

*Мастера Дзэн*

Медитативный взгляд буддизма Дзэн оказал влияние на всю культуру этой страны — архитектуру, искусство, музыку. Главные принципы дзэнской эстетики — спонтанность творческого акта, легкость и отсутствие аналитических построений, простота, естественность и ненадуманное изящество. Суть этого учения передается посредством многих светских занятий, таких как



**Храм Феникса в Японии**  
 Модель Чистой страны Будды Амиды

заваривание чая, театральное представление, игра на флейте, искусство икебаны и каллиграфия.

Кроме того, буддийские школы Чань и Дзэн выработали популярные во всем мире боевые искусства, основанные на концентрации и своеобразном медитативном подходе к движениям тела. Впервые они появились в китайских монастырях в качестве гимнастики, развивающей тело, а со временем их стали использовать для воспитания бесстрашия — в частности, в знаменитом монастыре Шаолинь.

К концу первого тысячелетия нашей эры все дальневосточные государства принадлежали буддийской традиции Махаяны. По всей Азии формировались крупные философские школы, ученые оттачивали свое мастерство в дебатах о категориях пустоты, о свойствах сознания и процессе восприятия. Создавались важнейшие ученые трактаты. В то время буддизм давал самое лучшее

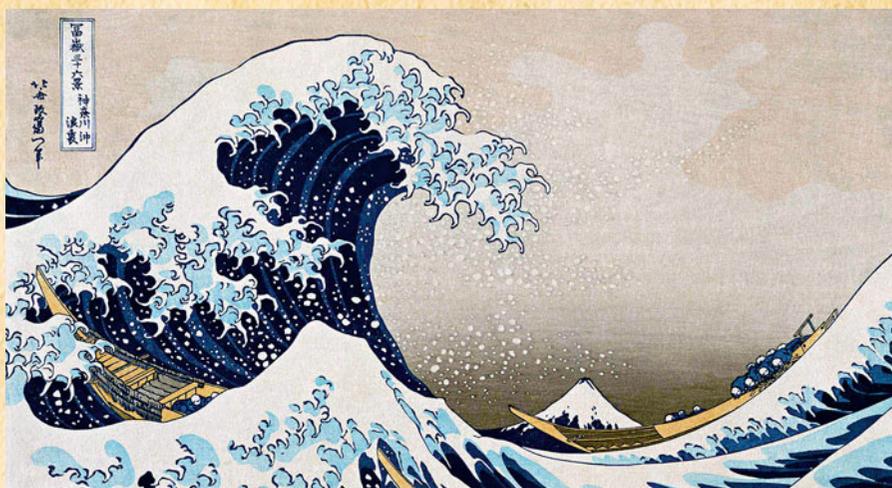


*К концу первого тысячелетия нашей эры все дальневосточные государства принадлежали буддийской традиции Махаяны.*



**Статуя Будды**  
Японская традиция.

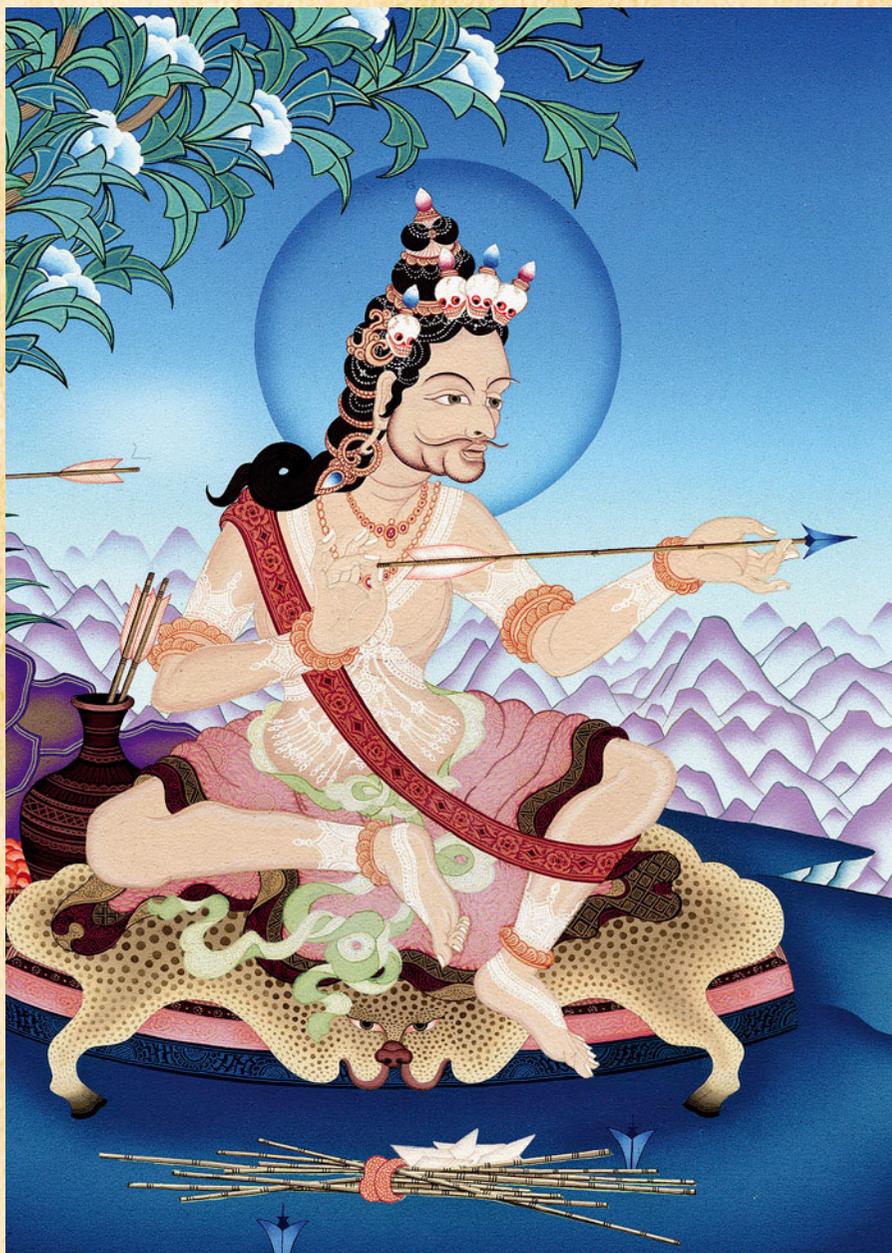
образование. В Индии процветали большие буддийские университеты. Крупнейший и самый знаменитый из них — Наланда, заложенный царем Ашокой, более тысячи лет действовал там, где сегодня находится штат Бихар. Университет состоял из ста восьми монастырей, в которых одновременно учились десятки тысяч монахов, изучая философию буддизма, индуизма и джайнизма, медицину, искусства, а также Веды, логику, астрологию и санскрит. В Наланде обучались не только индийцы, но и выходцы из Китая, Японии, Кореи, с островов Ява и Суматра.



**Большая волна**  
Гравюра Кацусика Хокусай. Япония.



Распространение Махаяны



**САРАХА (VII в.)**  
Знаменитый индийский махасиддх и философ.

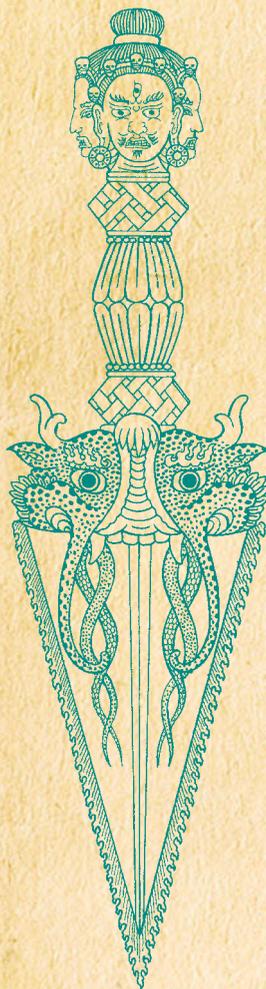
## РАСПРОСТРАНЕНИЕ АЛМАЗНОГО ПУТИ

На середину первого тысячелетия в Индии пришелся очередной расцвет буддийской цивилизации. На этот раз на гребне духовной волны оказалась Ваджраяна, тантрический буддизм. Со временем Тантра распространилась также в Центральной Азии, Китае, Японии.

Сложилась традиция махасиддхов — йогов и йогов, которые жили на обочине общества, в лесах, пещерах и на кладбищах, медитировали поодиночке или небольшими группами и достигали необычайно высоких уровней постижения природы ума.

В санскритском слове «махасиддх» две части. «Маха» означает великий, а «сиддхи» — совершенство. Махасиддх — это человек, который практиковал путь тантры, много медитировал и благодаря этому обрел йогические совершенства, то есть особые достижения.

В VIII–IX веках буддизм тантр стал в Индии самой популярной и уважаемой духовной системой. Махасиддхи придерживались простого и раскрепощенного образа жизни. Восстав против пустых ритуалов,



**ТРЕХГРАННЫЙ КИНЖАЛ  
«КИЛА»**

Атрибут некоторых йогов, символ отсечения трех ядов, удаления всех помех и достижения Просветления.



*Сложилась традиция махасиддхов — йогов и йогов, которые жили на обочине общества, в лесах, пещерах и на кладбищах, медитировали поодиночке или небольшими группами и достигали необычайно высоких уровней постижения природы ума*

шарлатанства, лживого философствования, кастовой системы и мнимой ритуальной чистоты брахманов, сиддхи ломали традиционные представления людей.

Свободные от всех ограниченных воззрений и устоявшихся правил, они наслаждались обществом друг друга, медитировали и давали тантрические поучения. Многие из них были музыкантами и поэтами, и их постижение вылилось в чудесные мистические и духовные песни, написанные разговорным языком, использующим такие метафоры, как дом и семья, скотоводство и ремесла, а также любовь и чувственная близость. В более поздний период эволюции тантрического буддизма, к IX–X векам, махасиддхи проявили терпимость и широту взглядов, став неотъемлемой составляющей общества.

До нас дошли биографии и рукописи 84 махасиддхов. По происхождению и роду занятий они представляют самые разные социальные слои, демонстрируя полный спектр человеческого опыта. Среди них есть священники-брахманы, ученые, монахи, короли и министры, купцы и торговцы, охотники и слуги. В числе выдающихся сиддхов встречаются сапожник, пастух, вор, мошенник, азартный игрок, принцесса, домохозяйка и проститутка. Благодаря хорошей карме каждый из них однажды встретил духовного учителя, получил посвящение в линию передачи тантрических наставлений, а также в практику тантрической медитации. В ряду самых известных махасиддхов — Великий Брахман Сараха и йогин Тилопа. Они оба оставили обширное наследие философских текстов и духовной поэзии.



*Ум подобен радуге –  
Ясно сияет, но не имеет собственного  
существования.  
Его не высказать, как не передать словами  
блаженство юности.  
Он свободен, безграничен,  
Не привязан к какому-либо направлению...*

Сараха



### ЙОГИЧЕСКИЕ СОВЕРШЕНСТВА

Совершенства (на санскрите — сиддхи) являются плодом тантрических медитаций. Они бывают двух видов — обычные и высшие.

Первые включают в себя различные сверхъестественные способности: ясновидение, умение летать, проходить сквозь стены, читать чужие мысли и так далее. Их называют обычными, поскольку они не ведут к Просветлению. Обычные сиддхи позволяют воодушевлять людей и помогать им, но могут стать и препятствием — это происходит, если человек очень хочет ими обладать, привязывается к ним, хвастается ими и боится их потерять.

Второй вид совершенств — высшие — это не способность управлять законами природы, а так называемые сиддхи Махамудры, то есть полное постижение природы ума. Это самое естественное состояние, в котором все переживается как единство блаженства и пространства. Йогин, достигший этого уровня, способен открывать сердца людей и вести их к высшему знанию. Обрести совершенства Махамудры — все равно что достичь Просветления, стать Буддой.



*Даже если темнота накапливалась тысячу  
великих эпох,  
Удалишь ее мгновенно, одним светильником все  
освещая.  
Точно так же, озаряя ум светом интуитивного  
знания,  
Удалишь все неведение, злые поступки  
и завесы...*

*Тилопа*

Известно также несколько женщин-махасиддхов. Есть сведения о целых женских тантрических общинах, в которые йогини пускали только за особые заслуги, но тот, кому удавалось туда проникнуть, получал самые высокие поучения. Из просветленных женщин сильнее всего повлияла на последующее развитие буддизма йогиня Нигума — от нее ведет свое происхождение тибетская традиция Шангпа Кагью.



*В прозрачном океане  
Волны появляются и снова исчезают.  
Мысли не отличаются от абсолютной  
реальности.  
Так что не ищи изъяны — оставайся  
расслабленным.  
Что бы ни появлялось и что бы ни происходило,  
Не цепляйся — оставь все как есть.  
Явления, звуки и объекты — это твой  
собственный ум.  
Нет ничего, кроме ума.  
Он вне крайностей рождения и смерти.*

*Нигума*



**БАТАЛЬНАЯ СЦЕНА**  
Индийский барельеф XIII века.

Но к XIII веку основная часть территории Индии была окончательно завоевана воинами ислама, и буддизм на своей родине стал стремительно исчезать. В 1203 году был разграблен и разрушен мусульманами последний буддийский университет Индии — Викрамашила. Почти всех его монахов перебили, а рукописные книги сожгли и уничтожили. За шесть лет до Викрамашилы пала великая Наланда. Многие буддийские учителя и монахи покидали Индостан. Одни перемещались через Гималаи в Тибет, другие бежали морем в Южную Азию и Китай.



**МАХМУД ГАЗНЕВИ**  
(970-1030)  
Тюркский завоеватель, совершивший 17 кровавых набегов на Индию под лозунгом джихада против неверных.



ПАДМАСАМБХАВА (VIII в.)

## ПРИХОД БУДДИЗМА В ТИБЕТ

В Тибете буддизм начал появляться с VII–VIII веков.

В середине VIII века Тибетом правил царь Трисонг Дэцен из прославленной династии «Дхарма-императоров», то есть царей, которые объединили Тибет и ввели учение Будды.

До прихода буддизма тибетцы часто воевали, а в военных условиях единство страны — это залог ее выживания. Но объединить Тибет было очень трудно: его огромная территория состоит из обособленных долин, отгороженных друг от друга высокими и труднопреодолимыми горами. В каждой долине испокон веков были свои порядки, своя правда и свои боги дикой природы. Тем не менее царям этой династии удалось невозможное — Тибет в годы их правления стал единой империей. Чтобы поддержать политическое единство, молодой царь Трисонг Дэцен захотел ввести в стране единую религию. Ближайшие страны — Индия и Китай — давно были буддийскими, и он раздумывал над тем, какой буддизм принять, индийский или китайский.

Когда Трисонгу Дэцену было 26 лет, с ним произошла романтическая история. У одного из влиятельных тибетских князей подрастала дочь, которую звали Йеше Цогьял. Когда она достигла брачного возраста, к ней стали свататься княжичи из всех окрестных долин. Однако девушка замуж не хотела. Она уже читала и слышала вдохновляющие истории о том, как индийские царевны убегали из-под венца и становились известными йогинями-отшельницами, медитировали в лесах и сочиняли духовные песни. Йеше мечтала именно о такой свободной жизни. Но у родителей были свои планы, и однажды отец созвал всех претендентов на ее руку и устроил им состязание. Один из княжичей победил, девушку силой усадили к нему в караван и повезли в другую долину.

Ночью путешественники устроили в лесу привал. Свита жениха на радостях напилась пива, все



Трисонг Дэцен (VIII в.)  
Император Тибета.



ЙЕШЕ ЦОГЬЯЛ

стражи повалились на траву и уснули. Йеше Цогьял, увидев это, тут же сбежала. Она пряталась в горах, наслаждаясь своей свободой. Но ее побег вызвал большую неразбериху.

Свита, проснувшись утром и не найдя невесты, заподозрила других претендентов в краже девушки и бросилась на поиски виновных. Встретив чужой караван, стражи ринулись в бой, откуда-то появилось еще и третье войско, и вскоре царь Тибета понял, что из-за этой юной дамы его титанические усилия по объединению страны вот-вот пойдут прахом. Поразмыслив, он принял соломоново решение взять ее в жены.

Йеше стала царицей, и вскоре Трисонг Дэцен по достоинству оценил ее решительный и независимый характер. Чтобы угодить супруге, интересующейся духовным развитием, царь стал приглашать из Индии самых лучших буддийских учителей. Около 750 года по его просьбе в Тибет прибыл Падмасамбхава, прославленный мистик и мастер медитации. Едва спустившись со снежного перевала, еще по дороге в Лхасу, столицу Тибета, Падмасамбхава на глазах у множества жителей Страны снегов совершил несколько чудес. Он на полпути остановил горную лавину, одним щелчком пальцев прекратил снежную бурю, оживил давно иссякший родник, питавший целую деревню, и этим совершенно покорила диких и своенравных тибетцев. Пошли слухи, что этот буддийский мастер усмирил всех местных демонов.



*Чтобы угодить супруге, интересующейся духовным развитием, царь стал приглашать из Индии самых лучших буддийских учителей*

Когда Падмасамбхава достиг царского дворца, Трисонг Дэцен устроил пышные церемонии и на первом же посвящении с благодарностью поднес своему новому учителю в дар самое дорогое, что у него было, — свою любимую жену Йеше Цогьял. Сбылась ее заветная мечта: она стала йогиней, отшельницей, женой и ближайшей ученицей прославленного духовного мастера. Медитируя вместе со своим гуру, она тоже обрела вневременную мудрость. Впоследствии, когда Падмасамбхава ушел в паринирвану, Йеше Цогьял осталась руководить буддийской общиной в качестве его преемницы.



*Когда ум очищается от концепций  
добродетели и зла,  
Все неблагое поступки отвергаются сами  
собой.*

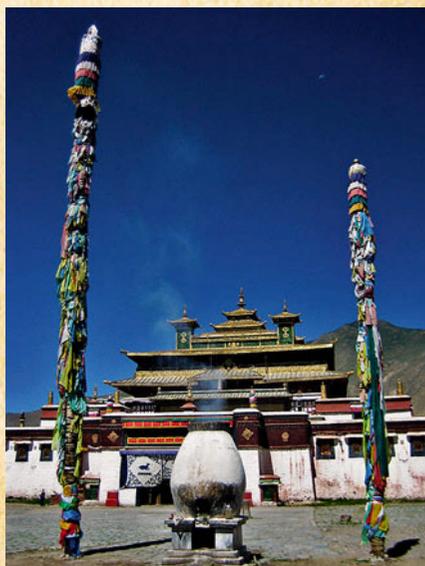
*Падмасамбхава*



*Моя отчизна — Запредельная Радость,  
Высшие сферы  
пустоты и блаженства вне всяких  
форм и названий.  
И если вы хотите туда попасть —  
Я провожу вас.*

*Йеше Цогьял*

Итак, тибетский царь Трисонг Дэцен, йогиня Йеше Цогьял и мастер Падмасамбхава считаются основателями буддизма в Тибете. Они стояли у истоков линии преемственности, называемой Ньингма, что означает «старая». Это первая из трех крупнейших тибетских школ, или традиций, которые именуются красношапочными, поскольку их учителя на торжественных



**САМЬЕ**  
Первый буддийский монастырь  
традиции Ньингма  
Построен при участии Падмасамбхавы  
в VIII в.



**Дилго Кхьенце Ринпоче**  
(1910—1991)  
Великий современный мастер  
традиции Ньингма, много работавший  
на Западе.

церемониях надевают ритуальные островерхие красные шапки. В этих школах важное место отводится практике медитации, в то время как желтошапочная школа Гелуг отдает предпочтение изучению и анализу философских текстов.

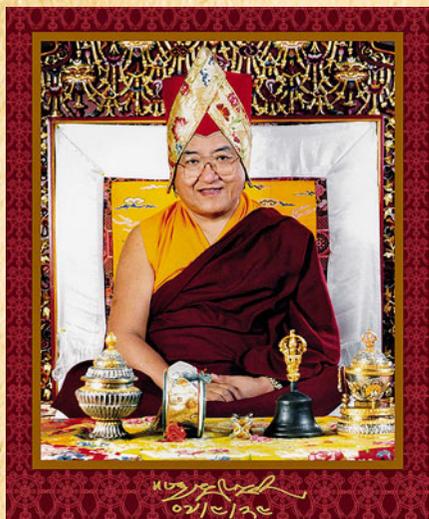


*Не принимай приятное и не отвергай  
неприятное,  
Не утверждай и не отрицай,  
Ничему не оказывай предпочтения,  
Но пребывай в ясной осознанности  
В состоянии нерукотворной естественности!*

*Падмасамбхава*



**ВИРУПА (X в.)**  
 Индийский махасиддх,  
 мастер тантрической медитации,  
 отец-основатель тибетской традиции  
 Сакья.



**САКЬЯ ТРИЗИН (род. в 1945 г.)**  
 современный глава традиции Сакья.

В XI веке началась вторая волна проникновения индийского буддизма в Тибет. Образованные тибетцы устремились через Гималаи на юг, практиковались у индийских мастеров Тантры и приносили затем Учение в Страну снегов. В этот период появилась школа Сакья (переводится как «Серая земля»), основанная переводчиком Дрогми. Индийским отцом-основателем Сакья считается махасиддх Вирупа. В настоящее время эту традицию возглавляет Сакья Тризин.

В это же время возникла и традиция Кагью — «Устная преемственность». В Индии ее основу заложил махасиддх Тилопа, а в Тибет принес герой и переводчик Марпа. Он трижды ходил из Тибета в Индию, чтобы собрать тантрические поучения. Марпа был мирянином; его жена Дагмема тоже получила известность как буддийский учитель. Ближайший ученик Марпы Миларепа прославился как тантрический йогин и великий поэт, а ученик Миларепа Гампопа ввел институт монашества и систему ступенчатого образования. С XII века традицию Кагью хранят высокие учителя, среди которых — Кармапы, ламы в Черных коронах.



**Марпа (1012-1097) с женой Дагмемой (слева) и четырьмя главными учениками. Справа поэт Миларепа (1052-1135)**  
Из росписи ступы Просветления в Элисте (Калмыкия).



**Гампопа (1079-1153) и его ученик Первый Кармапа Дюсум Кхьенпа (1110-1193).**



**Тринле Тхэе Дордже (род. в 1983 г.) Семнадцатый Кармапа**  
Нынешний глава традиции Карма Кагью.



**Кайлаш**

Священная гора и для индуистов, и для буддистов, и для тибетских язычников. Буддисты называют ее центром символической вселенной.

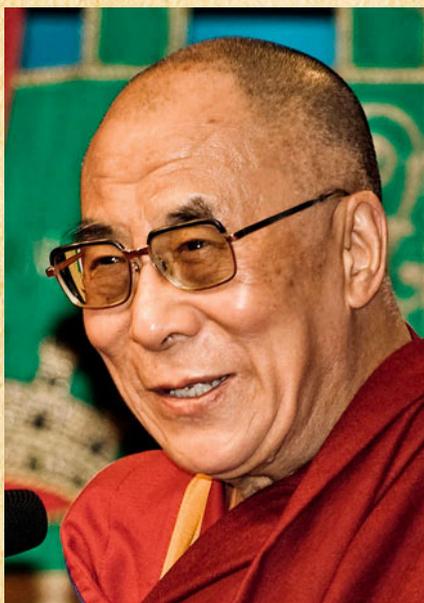


**Потала**

Храмовый комплекс в Лхасе, столице Тибета. Здесь находилась резиденция Далай-ламы до 1959 года, когда в Тибет вторглись китайские войска. Сейчас Далай-лама живет в Дхарамсале (Индия).



**Цонгкапа (1357—1419)**  
Тибетский мыслитель, основатель  
традиции Гелуг.



**Далай-лама XIV Тензин  
Гьямцо (род. в 1935 г.)**  
Лидер Тибета, лама традиции Гелуг.

Наиболее молодая школа Тибета — Гелуг, школа Далай-лам. Она возникла в начале XV века, основателем ее стал выдающийся ученый и монах Цонгкапа. Школу Гелуг называют также школой желтых шапок, отличая ее тем самым от трех более ранних, красношапочных школ. Начиная с XVII века традиция Гелуг правит Тибетом.



*Черные буквы, написанные мелким почерком,  
Смыты каплями воды.  
Никем не начертанные узоры ума  
Не смоешь и не сотрешь.*

*Шестой Далай-лама Цангьянг Гьямцо*



**ШЕСТНАДЦАТЫЙ КАРМАПА ОБУЧАЕТ МОЛОДЫХ ЛАМ-ТУЛКУ, КОТОРЫЕ СТАНУТ ДЕРЖАТЕЛЯМИ ЕГО ЛИНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ**  
 Монастырь Румтек (Сикким).



*Во главе всех школ стоят учителя-ламы. Считается, что они сознательно приходят в этот мир, чтобы хранить и передавать Учение Будды. Первым из таких официальных «тулку» стал Кармапа — глава школы Карма Кагью*

Среди четырех главных школ Ньингма предлагает методы, преобразующие прежде всего гнев и гордость. Кагью работает, главным образом с желанием и привязанностью. Гелуг помогает преобразовать неведение, а Сакья — школа знаменитых ученых-философов — привлекает тех, у кого эти три эмоции присутствуют в схожих пропорциях.

Во главе всех школ стоят учителя-ламы. Считается, что они сознательно приходят в этот мир, чтобы хранить и передавать Учение Будды. Первым из таких официальных «тулку» стал Кармапа — глава школы Карма Кагью. В XII веке Первый Кармапа



**Кармапа XVI Рангджунг Ригпе Дордже (1924-1981) и Далай-лама XIV Тензин Гьямцо.**

### ТУЛКУ

Так в Тибете называют учителей, перерождающихся сознательно. Тулку — это человек, которого признали воплощением какого-нибудь Будды, Бодхисаттвы или прославленного ламы. Среди них есть и мужчины, и женщины. Обычно тибетские учителя находят и узнают тулку, когда те еще являются маленькими детьми. Существует и процедура «проверки» юных тулку. Часто им даются на выбор несколько предметов, среди которых они должны опознать вещи, принадлежавшие им в прошлой жизни.

Большинство тулку принимают монашество, но есть среди них и миряне, живущие со своими семьями. Обычно их жизнь проходит в обучении людей и заботе о монастырях и духовных центрах. Самые известные тулку — Далай-ламы и Кармапы.

Дюсум Кхьенпа перед смертью оставил ближайшим ученикам указания о том, как найти его следующее воплощение. Мальчик, которого разыскали последователи Дюсума Кхьенпы, стал Вторым Кармапой. Впоследствии традицию сознательных перерождений подхватили все остальные школы Тибета.

За свою более чем тысячелетнюю историю буддизм Тибета превратился в целую цивилизацию. Он уникален тем, что здесь полностью представлены не только традиции Алмазного пути, но и практически все остальные поучения Будды.

Буддийские школы тысячу лет определяли структуру тибетского общества. Их монастыри служили образовательными, культурными, социальными, медицинскими и даже политическими центрами.

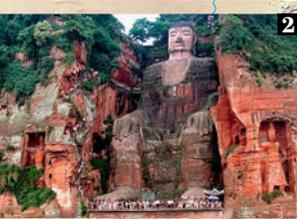
Здесь, как и в Индии, помимо этой внешней стороны буддизма всегда была еще и его глубинная, «тайная» жизнь, протекающая вдали от монастырей, от общества и политики. В горных пещерах жили йогины и йогини — отшельники, целиком посвятившие себя практике буддийской Тантры. Среди них были мистики и поэты, философы и историки, оставившие наследие мирового значения.



Распространение Алмазного пути



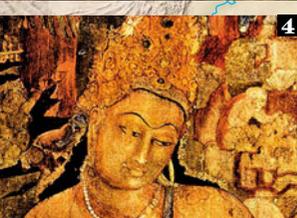
1



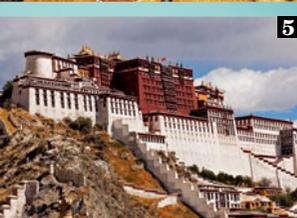
2



3



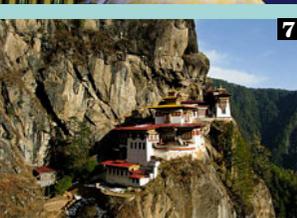
4



5



6



7



8





КИТАЙ

КОРЕЯ

ЯПОНИЯ

Японское море

Восточно-Китайское море

ТИХИЙ ОКЕАН

Северный тропик

Южно-Китайское море

ЧАМПА

КАМБОДЖА

ИНДОНЕЗИЯ

### Буддизм в Азии к концу XIII века

- 1** Храм Феникса в Японии
- 2** Статуя Будды Майтрейи в Лэшане (Китай)
- 3** Храмовый комплекс Борободур в Индонезии
- 4** Пещерный комплекс Аджанта в Индии
- 5** Дворец Потала в Тибете
- 6** Ступа Сваямбху в Непале
- 7** Монастырь Гнездо Тигрицы в Бутане
- 8** Древний город Аюттая в Таиланде

**3** Храмовый комплекс Борободур

Храм Феникса **1**

Сучжоу

Сиань

Чэнду

**2** Статуя Будды Майтрейи

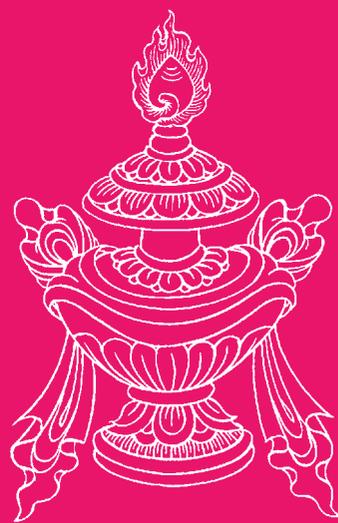
Гуанчжоу

Дананг



*...Согласно буддизму,  
ум не умирает вместе с телом.  
Он никогда не был создан  
и поэтому никогда не исчезнет.  
Он всегда все воспринимает  
и бесконечно выражает себя  
всевозможными способами.*

Важнейшие поучения  
Будды







*Внемлите мне! Я укажу вам два  
Пути, ведущие к спасенью.  
Один из них кратчайший, но суров  
И тяжек он, и нужно много сил,  
Чтоб им идти. Путь этот — отречение  
Полнейшее от мира, и не только  
От злых соблазнов, даже от всего,  
Что сердце не волнует самой чистой  
Любовью — от отечества, семьи...  
Кто жизнью утомлен, кто жаждет только  
Одной Нирваны, тот кратчайший путь  
Избрать к ней должен. Пусть же он от мира  
Немедля отречется, даст обет  
Безбрачия и нищенства, в пустыне  
Отшельником живет и, погружаясь  
Душою в созерцание тщеты  
Всемирной, только в созерцаньи этом  
Пусть ищет он отрады. Угасив  
В душе все страсти, он еще при жизни  
Предвкусит наслаждение Нирваны,  
Вступив в ее преддверие...*

*Петр Каленов. Отрывок из поэмы «Будда»*



## Закон причины и следствия

Связь между причиной и следствием абсолютно очевидна. Каждый испытывает это, и каждый с этим сталкивался в повседневной жизни. Если ударить по мячу, он полетит. Если вы ночью спите слишком мало, то утром тяжело проснуться. Ничего не случается без причины, ничто не остается без последствий.



*Все — от «неведения» до «старения и смерти» —  
Возникает благодаря причинам.*

*Сутра лотоса*



*В прошлом мы совершили позитивное действие и теперь пожинаем его плоды. Если мы будем просто наслаждаться благополучной жизнью, не делая ничего хорошего, мы истратим все ранее накопленные добрые семена, а новых не засеем*

Вот точная формулировка закона кармы: «Все явления возникают как следствия причин аналогичного свойства». Аналогичного свойства — это значит, что из пшеничного зерна может вырасти только пшеница, и ничто иное; результат всегда похож на причину.

Подобным образом все, что мы делаем, говорим или думаем, оставляет впечатление в нашем уме и рано или поздно превращается в события нашей жизни. Добрые поступки ведут к счастью, а вредные — к страданию.

Однажды мне пришлось служить переводчиком при беседе буддийского ламы с его ученицей. Женщина жаловалась на свою тяжелую жизнь. У нее не было документов, поэтому ее не брали на работу. Не имея работы, она не могла платить за жилье и поэтому жила у друзей. Поскольку она не работала и чувствовала себя бедной, она все время грустила и жаловалась, из-за чего друзьям наскучило ее общество, и они попросили ее найти другое пристанище. А потом она еще и заболела.

«Что мне делать?» — спросила ученица ламу. «Как можно скорее делай что-нибудь полезное! — воскликнул учитель. — Помогай людям. Если у жизни не осталось для тебя подарков, это значит, что ты растратила все положительные семена и пора засеивать новые». — «Что же я могу дать другим? У меня ничего нет!» — удивилась она. — «Начни с малого, — ответил лама. — Хотя бы улыбайся!»

Выражаясь в коммерческих терминах, каждое приятное событие жизни нами уже предоплачено. В прошлом мы совершили позитивное действие и теперь пожинаем его плоды. Если мы будем просто наслаждаться благополучной жизнью, не делая ничего хорошего, мы истратим все ранее накопленные добрые семена, а новых не засеим. Для того чтобы обеспечить себе столь же приятное будущее, необходимо прямо сейчас делать что-то полезное для других, тем самым вкладывая в свой ум семена радости и счастья.



*Не допускайте даже малых негативных действий, хотя они кажутся незначительными. Маленькая искра способна поджечь стог сена размером с гору.*

*Не уставайте совершать даже маленькие добрые поступки, хотя на первый взгляд от них нет явной пользы. Крошечные капли наполняют высокий кувшин. Небольшая порция яда может обернуться смертью.*

*Небольшая порция яда может обернуться смертью.*

*Из незаметного семени может вырасти огромное дерево.*

*Уданаварга*

## **КАРМА, СУДЬБА И СЛУЧАЙНОСТЬ**

Некоторые люди видят причинно-следственную связь как нечто жесткое и неумолимое. Они полагают, что все события в мире строго предопределены и над нами дамокловым мечом висит неизбежная «судьба», а при наличии очень точных инструментов эту судьбу можно вычислить. Такой взгляд называется «детерминизм» — от латинского слова *determinare*, что значит «определять».

Другие считают, что ничто не определено заранее: повсюду царит неуправляемый хаос, а миром правит Его Величество Случай. Для такого взгляда не нашлось лучшего названия, чем «индетерминизм».



*Карма — это не рок и не судьба, от которой «не спрятаться, не скрыться». Понимание причинно-следственных взаимосвязей дает нам возможность управлять своей жизнью*



Буддисты стараются держаться посередине между этими двумя крайностями. Да, все подчинено закону причины и следствия, говорят они, но никакие устройства, даже самые передовые, не смогут выявить все причины произошедшего события. Каждое явление обусловлено неисчислимым множеством причин и условий, и обычный ум, оперирующий цифрами и понятиями, охватить их не способен.



*То, о чем размышляют живые существа,  
Какими разнообразными путями следуют,  
Какова природа желаний каждого,  
Хорошую или плохую карму [они обрели]  
в прошлых жизнях —  
Все это хорошо знает только Будда.*

*Сутра лотоса*

Кроме того, жесткой предопределенности нет: все можно изменить. Карма — это не рок и не судьба, от которой «не спрятаться, не скрыться». Понимание причинно-следственных взаимосвязей дает нам возможность управлять своей жизнью. Если мы знаем, что все наши действия создают наше будущее, мы, скорее всего, примем решение не совершать вредных поступков, которые впоследствии заставят нас страдать. Более того, мы будем стараться дарить другим людям счастье и радость — ведь именно такие добрые дела когда-нибудь принесут счастье нам самим.

Знание закона кармы позволяет избегать страданий и строить приятное будущее.

## КАК ОЦЕНИТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ

На карму человека очень влияет его умственный настрой. Например, важно, хотел ли человек совершить действие, то есть было ли оно преднамеренным. Если да, то след от этого действия будет глубже и позднее появится более значимый результат.

Согласно Учению Будды поступок приведет к самым сильным последствиям, если соблюдаются четыре условия:

- МЫ СОЗНАЕМ И ПОНИМАЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ
- МЫ ХОТИМ ЭТО СДЕЛАТЬ
- МЫ ДЕЛАЕМ ЭТО САМИ ИЛИ УБЕЖДАЕМ КОГО-ТО ДРУГОГО СОВЕРШИТЬ ЭТО ДЕЙСТВИЕ
- МЫ РАДЫ ТОМУ, ЧТО ДЕЙСТВИЕ СОСТОЯЛОСЬ





*До тех пор пока сущность твоего ума  
не соединится с Дхармой  
И ты не повстречаешься с естественным  
состоянием –  
Не пренебрегай законом причины и следствия.*

*Миларена*

Один мой знакомый слишком быстро вел машину и сбил собаку, которая неожиданно выбежала на проезжую часть. Очень этим расстроенный, он тут же затормозил и выскочил из машины. Обнаружив, что собака не погибла, а только ранена, он положил ее в машину и отвез в клинику, отложив свои важные дела.

Какой кармический след оставили его действия?

Первое условие отсутствует, потому что он не осознавал ситуацию: собака выскочила неожиданно.

Второе тоже: он вовсе не хотел сбивать животное.

Третье условие выполняется: он все-таки ехал неосторожно и причинил собаке большие страдания.

Но четвертого условия тоже нет, потому что он совсем не обрадовался тому, что совершил.

Следовательно, карма, созданная этим поступком, очень невелика. Более того, каждое действие можно очистить, если выполнить еще четыре условия:

- ПРИЗНАТЬ СВОЮ ОШИБКУ
- ПОЖАЛЕТЬ О СОДЕЯННОМ (БУДДИСТ ЗДЕСЬ ДОЛЖЕН ПРИМЕНИТЬ ЕЩЕ И СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИТАЦИЮ, ОЧИЩАЮЩУЮ УМ ОТ НЕГАТИВНЫХ СЕМЯН)
- ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ НЕ ПОВТОРЯТЬ ТАКИХ ДЕЙСТВИЙ
- ВСЕГДА СТАРАТЬСЯ ДЕЛАТЬ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ



Так, чтобы полностью очистить свой поступок, из-за которого пострадало животное, мой приятель должен был признаться себе в том, что ехал слишком быстро: на такой скорости невозможно вовремя отреагировать на появление животного на дороге. Сожалея о случившемся, он должен сказать себе: «Впредь я хочу быть внимательнее и соблюдать правила дорожного движения, чтобы никто не страдал от моей небрежной езды». Наконец, ему нужно будет всегда защищать чужую жизнь и здоровье. Кстати, мой друг сделал почти все перечисленное — и особенно важно, что он подобрал собаку и помог ей выжить. Если он теперь будет постоянно заботиться о других, то никаких негативных последствий от этого несчастного случая в его уме не останется. Более того, однажды совершенная ошибка станет тогда причиной большого развития: ведь благодаря ей лихач превратился в помощника всех существ!

Как видно, этот подход к оценке человеческих поступков очень конструктивный. Это намного полезнее, чем просто сидеть и винить себя. Понимание допущенных ошибок позволяет нам меняться и сознательно строить свою жизнь.

### ДЕСЯТЬ НЕГАТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Будда никогда не утверждал, что человек грешен. Понятие греха в буддизме не применяется. Однако Будда учит воздерживаться от вредных поступков. Необходимо понять, какие действия тела, речи и ума приносят страдание другим и нам самим, и отказаться от них. Применительно к телу человек должен дать обещание не убивать, не воровать и не причинять никому сексуального вреда. Что касается речи, то здесь даются обеты избегать лжи; не оговаривать других; не высказываться грубо и обидно; не болтать впустую. В отношении ума следует воздерживаться от недоброжелательности, зависти и неправильных взглядов.



**Обряд прибежища**  
Тибетский лама благословляет ученика.

## ПРИБЕЖИЩЕ

Быть буддистом — значит принимать прибежище в определенных ценностях, то есть полагаться на них и считать их важнейшими для себя.

Каждый, кто приходил к Будде учиться, должен был принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. С тех пор вот уже 2500 лет все буддисты полагаются на эти Три драгоценности как на самое главное прибежище.



*Быть буддистом — значит принимать прибежище в определенных ценностях, то есть полагаться на них и считать их важнейшими для себя*



*В жизни у каждого буддиста Алмазного пути есть Лама с большой буквы. Это учитель, с которого человек берет пример, на которого стремится быть похожим*

### **Будда**

Будда в данном случае — не личность со своей биографией, а символ цели всех буддистов и образец ее достижения. Принимать прибежище в Будде — значит для блага всех существ стремиться к его состоянию, Просветлению. Исторический Будда Шакьямуни был человеком, прошел путь развития и обрел эту цель — следовательно, мы тоже можем это сделать. Буддой может стать каждый, кто стремится к этому. Ведь семя Просветления присутствует в уме любого существа с безначальных времен.

### **Дхарма**

Но для успешного достижения цели нужно хорошо знать дорогу к ней. Надо также не лениться и целенаправленно двигаться по этому пути. Путь к Просветлению показывает вторая Драгоценность — Дхарма, то есть Учение Будды. Принимать в ней прибежище — значит изучать ее, стараясь понять и найти ей место в своей жизни. Не менее важно применять ее на практике — то есть медитировать и сохранять положительный настрой ума.

### **Сангха**

Человеку, вступившему на путь, необходимы попутчики — община практикующих, друзей и помощников на пути. Принимая прибежище в Сангхе, буддист признает, что легче всего развиваться в среде единомышленников — людей, которые разделяют твои главные ценности, стремятся к той же цели и применяют те же методы. Такие друзья поймут и поддержат, как никто другой.

### **Лама**

В Алмазном пути есть также четвертое прибежище — это учитель, по-тибетски «лама». В традиционной системе тибетского духовного образования словом «лама» называют любого человека, прошедшего определенный курс обучения в монастыре. Таких лам множество, но здесь мы имеем в виду другое. В жизни у каждого буддиста Алмазного пути есть Лама с большой буквы. Это учитель, с которого

человек берет пример, на которого стремится быть похожим. Лама должен обладать огромным сочувствием ко всем существам. Он сам развил качества ума и имеет большой медитационный опыт, полученный в этой жизни и в предыдущих жизнях. Он является живым Буддой или освобожденным Бодхисаттвой. Он уже пришел к цели и поэтому может помогать другим в ее достижении. Конечно, таких людей немного, но все же буддисты их находят — и на Востоке, и даже на Западе. Ламу можно сравнить с опытным инструктором по вождению. Он знает дорогу и помогает в процессе обучения; кроме того, сам он уже достиг в своем деле совершенства и потому выражает нашу цель.

Прибежище принимается у буддийского учителя. Во время короткой церемонии срезается немного волос с головы ученика. Это символизирует первые шаги к Просветлению. После этого дается буддийское имя; в него обычно



ТИБЕТСКИЙ ЛАМА  
В МЕДИТАЦИИ.

#### ФОРМУЛА ПРИБЕЖИЩА В АЛМАЗНОМ ПУТИ

- ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В ЛАМЕ
- ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В БУДДЕ
- ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В УЧЕНИИ
- ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В САНГХЕ

включено обозначение той традиции, в которой дано прибежище, и указание на особые качества ученика — например, мудрость или силу.

Принятие прибежища для любого человека — осознанный шаг, собственное независимое решение. Прежде чем это сделать, ученик должен убедиться, что он понимает значение Трех драгоценностей, ценит их и готов на них полагаться. Вот почему маленькие дети принимают прибежище крайне редко.



## Эго и его иллюзорность

Что же такое иллюзия эго, которую стремится преодолеть буддист, чтобы освободиться от страданий?

Мы часто говорим, что одни люди эгоистичны, а другие альтруистичны. Эгоист думает только о себе, заботится лишь о собственном благе. «Мои интересы превыше всего». «Все мое верно и хорошо только потому, что оно мое». Такая привычка помещать

себя в центр вселенной очень ограничивает и обедняет человека: эгоист не способен любить, и его самого тоже мало кто любит. Поэтому внутренне эгоисты обычно глубоко одиноки, хотя и могут быть окружены «поклонниками». Они капризны, требуют к себе особого отношения и не способны сопереживать другим ни в горе, ни в радости.



*Все беды этого мира,  
Многообразные страдания и страхи  
Возникают из-за цепляния за «я».  
К чему же мне этот кровожадный демон?*

*Шантидэва*

Альтруисты ведут себя совершенно иначе. Они любят заботиться о других и радуются, когда им удается кому-то помочь. Они с готовностью дарят людям свое время, свою любовь и мудрость, не боясь ничего потерять. В буддизме наилучший пример альтруиста — Бодхисаттва. Чтобы стать Бодхисаттвой, необходимо избавиться от эгоизма — как выражаются буддисты, «растворить иллюзию эго».



*Пусть я буду лекарем и лекарством  
для страждущих.  
Пусть я буду сиделкой, покада каждый из них  
не исцелится...  
Пусть я стану островом для заблудившихся  
в океане  
И светочем — для ищущих света.  
Пусть я буду ложем для изнуренных  
И слугой — для нуждающихся в помощи...*

*Шантидэва*

Эго называют иллюзорным — ведь эгоизм является не более чем позицией человека по отношению к миру. Глупо думать, что мы центр вселенной. Ведь людей на свете так много — почему же центром должны быть именно мы? И сколько же у вселенной центров?

Эго — всего лишь привычка, в ней нет ничего вечного, неделимого, материального. Потому эго не реально, и «растворить иллюзию» значит преодолеть эту привычку, глубоко понять, что она пуста.

Искоренение цепляния за «я» как нечто реальное — основа для Просветления. Эта задача стоит перед буддистами всех школ и традиций.

## ПЕРЕРОЖДЕНИЕ



*Умрешь – начнешь опять сначала,  
И повторится все, как встарь...*

*А. Блок*

Согласно буддизму, ум не умирает вместе с телом. Он никогда не был создан и поэтому никогда не исчезнет. Он всегда все воспринимает и бесконечно выражает себя всевозможными способами. Все существа проживали бесчисленные предыдущие жизни и проживут другие жизни в будущем.

Буддийское представление о перерождении — это закономерное продолжение учения о карме. Всякий раз, когда мы делаем что-то корыстно, эгоистично, мы создаем карму, то есть засеваем семена будущего. Когда мы умираем, наше тело распадается, но ум продолжает осознавать. При этом в подсознании (Будда называл его сознанием-хранилищем) сберегается множество разнообразных впечатлений, хороших и плохих. После смерти тела они останутся, затем постепенно созреют и окажут влияние на будущую жизнь.



#### ЦЕНТР СИМВОЛИЧЕСКОГО КОЛЕСА САНСАРЫ

В середине три яда ума в образе животных: змея — это гнев, петух — желание, свинья — неведение. Вокруг существа, переходящие из одной жизни в другую: те, кто совершает полезные поступки, движутся вверх, к счастью (слева), а те, кто вредит другим, падают в низшие миры (справа).

Буддизм утверждает, что кармические впечатления созревают в четырех формах.

**I** Первые плоды наших действий этой жизни появятся сразу после смерти этого тела. Когда тело уже не составляет в ум никаких чувственных впечатлений — ничего не слышит, не видит и т. д., — ум погружается в состояния, похожие на сны. Те ощущения, которые будут возникать у нас в этих сновидениях, — и есть первое созревание кармы. Если мы причиняли много страданий другим в этой жизни, в результате появятся кошмары. Если же мы в основном делали для других что-то приятное и полезное, то посмертные сны будут легкими и радостными.

**II** Через 49 дней после смерти тела этой жизни кармические впечатления в уме сформируются в определенную тенденцию, и ум устремится к новому перерождению. Он присоединится к только что оплодотворенной яйцеклетке,

и начнет развиваться зародыш — новое тело. Каким будет это тело, привлекательным, сильным, здоровым или нет, — это второй результат созревания кармы.

**III** Третий результат — это то окружение, в котором мы родимся вновь. Это и родители, их характеры и их обеспеченность; это и страна, и климат, и политическая ситуация. Например, щедрые люди в будущем родятся в богатых семьях или в плодородных странах.

**IV** Наконец, карма определяет и то, какими склонностями мы будем обладать в новой жизни. Будем ли мы любить свободу и давать ее другим, много ли у нас будет страхов и так далее — все это четвертый кармический результат того, что мы делаем сейчас.

Самые счастливые моменты жизни возникают, когда человек забывает об ожиданиях и страхе. Полностью освободиться от надежд и опасений — это то, чего пытаются достичь все буддисты.

Большинство людей не могут помнить свои предыдущие жизни и поэтому не знают, существует ли на самом деле реинкарнация, то есть физическое перерождение. Но великие буддийские мастера способны описывать случаи из своих предыдущих жизней, как если бы это происходило на прошлой неделе. Они могут это делать, потому что у них есть опыт осознанного переживания ума. Когда постигнута природа ума, исчезает разграничение времени на прошлое, настоящее и будущее, и можно беспрепятственно вспоминать свои предыдущие жизни и предвидеть следующие.



**Капала**

Чаша из черепа. Предметы, изготовленные из черепов и костей, символизируют непостоянство явлений и быстротечность жизни.

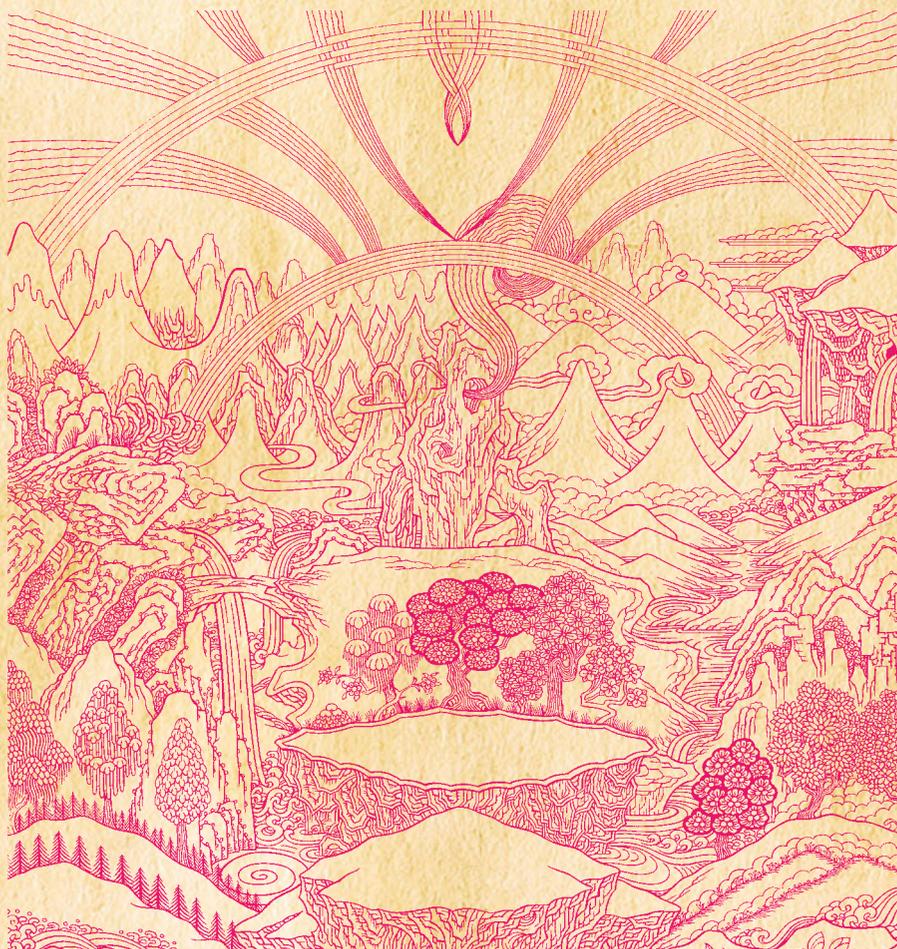


**АМИТАБХА, Будда Безграничного Света.**  
В его Чистой стране Сукхавати буддисты стремятся оказаться после смерти.

## **СМЕРТЬ**

Что происходит, когда человек умирает?

В буддизме много поучений о смерти. В разных буддийских школах они разные, потому что Будда всегда давал людям то, что они могли понять. Но все эти поучения указывают на то, что ум является неразрушимым пространством и что никакая черная дыра нас не ждет.



## ПХОВА

Буддизм не ограничивается только описанием процесса смерти и перерождения — он дает методы, позволяющие этим процессом управлять. В тибетской традиции есть практика «пхова» — медитация, во время которой буддист учится переносить свое сознание в Чистую страну, то есть состояние, свободное от любых страданий. В конце жизни, когда придет время умирать, он не испугается, применит эту практику и освободится навсегда. Из Чистой страны он будет возвращаться в обусловленный мир и заботиться обо всех, как Бодхисаттва.

Более того, опытный практикующий при помощи медитации «пхова» может помогать и другим умирающим.

Буддийские тексты очень подробно описывают процесс умирания и промежуток времени между физической смертью и следующей жизнью. Во время умирания органы чувств постепенно перестают функционировать, и энергия тела концентрируется в области сердца. Сознание покидает тело. Но привычка находиться в теле все еще настолько сильна, что сознанию умершего до сих пор кажется, что оно привязано к телу, хотя на самом деле тела уже нет. Умерший все еще может воспринимать окружающий мир, и все его ощущения гораздо более интенсивны, чем при жизни, потому что впечатления больше не проходят через физические органы чувств. Считается, что без физического тела сознание в девять раз более восприимчиво. И хорошие, и плохие впечатления очень сильны и полностью захватывают. Это похоже на яркий сон — не подозревая о том, что спим, мы верим в реальность происходящего, например убегаем от тигра, и так далее.

Состояние между смертью одного физического тела и зачатием следующего длится 49 дней. По-тибетски оно называется «бардо», то есть «промежуток». Именно период бардо описывается в знаменитой «Тибетской книге мертвых».

Благодаря разным буддийским медитациям, и особенно практике «пхова», момент смерти можно использовать как удачную возможность избавиться от страданий и понять природу ума.

Первые трое суток после смерти умерший проводит в бессознательном состоянии. Пробудившись на четвертый день, он чувствует сильную привязанность к покинутому им телу, дому и близким людям. Его сознание то и дело возвращается в привычную обстановку, и он долго не понимает, что мертв. Поэтому очень важно, чтобы в те 49 дней, пока длится его состояние «бардо», родственники и друзья хорошо о нем вспоминали, делали добрые пожелания и не ссорились друг с другом — иначе он будет сильно страдать.

С телами умерших в разных культурах поступают по-разному. В некоторых буддийских странах их кремируют, в других — хоронят в земле. В Тибете тела покойников иногда отдают на съедение диким птицам; это называется «воздушное захоронение».



*Состояние между смертью одного физического тела и зачатием следующего длится 49 дней. По-тибетски оно называется «бардо», то есть «промежуток»*

## Круговорот жизни

В каких же телах и мирах может родиться существо во вселенной?

Нам знакомы только два мира — людей и животных. Буддизм считает, что есть и иные миры, или состояния, в которых может воплощаться непросветленный ум, погруженный в сансару.

В классических буддийских текстах описываются шесть миров, расположенные вертикально друг над другом. Согласно закону кармы, прошлые полезные или вредные действия, созревая, ведут всех существ из одного состояния в другое, заставляя переживать удовольствие, боль или их смесь.



Внизу буддийской вселенной находятся адские миры. Там рождаются те, кто в жизни совершал много вредных действий из гнева и ненависти — например, убивал. Адские существа испытывают невыносимые страдания и боль — потому иначе этот мир называют миром паранойи. Обитателю ада его ужасное существование кажется вечным — но оно непостоянно, как и все остальное в обусловленной реальности. Как только исчерпываются семена самых тяжелых мучений, ум вырывается из этого мира и воплощается в другом.



Над адом находится мир голодных духов. У них тоже плохая карма: здесь рождаются те, кого при жизни обуревала огромная жадность; кто грабил или убивал ради наживы; кто, не в силах остановиться, воровал у других людей или из государственной казны. Голодные духи испытывают муки бесконечного голода и неутолимой жажды. Их жизнь тоже длится очень долго, но не вечно.



Над миром голодных духов располагается мир животных. Это третье из трех низших состояний — здесь воплощаются те, кто совершал много вредных поступков из глупости. Очевидно, что животные намного более невежественны, чем люди. Даже самое доброе и умное из них не способно сознательно изменить свою жизнь, принять решение развиваться. Животные живут недолго и часто становятся пищей для людей или своих же собратьев, рабочим скотом и т. д.



Следующий — мир людей. Здесь рождаются те, в ком преобладают желания и привязанности. Быть человеком — карма смешанная, но в основном хорошая, ведь люди могут управлять своей жизнью и сознательно менять ее. У нас достаточно страданий для того, чтобы понять необходимость развития, и достаточно свободы и сил, чтобы это осуществить. Человеческое рождение считается очень благоприятным. Если человек, кроме того, обладает восемнадцатью условиями, позволяющими встретить и практиковать освобождающее учение, то его жизнь называют драгоценной.



*Быть человеком — карма смешанная, но в основном хорошая, ведь люди могут управлять своей жизнью и сознательно менять ее.*

Над человеческим миром есть еще два — полубогов и богов. И у тех и у других отличная карма: в прошлом они совершали много полезных действий. Но поскольку их поступки были обусловлены эгоизмом, они не стали освобожденными, Бодхисаттвами или Буддами, но переродились в приятных состояниях сансары.



Полубогами рождаются те, кто действовал прежде всего из ревности или зависти. Полубоги сильны и красивы, но постоянно воюют и соперничают, потому что им кажется, что их благополучию что-то угрожает. Особенно они завидуют богам, которым живется еще приятнее. Пытаясь бороться с богами, полубоги всегда проигрывают, поскольку боги более могущественны и сильны.



Боги — это существа с наилучшей кармой. Их сфера, полная наслаждений, расположена на самом верху вертикальной вселенной. На протяжении многих предыдущих жизней они осуществляли позитивные действия телом, речью и умом, но этому всегда сопутствовала гордость. Теперь они живут в роскоши и удовольствиях, но такое существование обусловлено причинами и потому не вечно. Хорошая жизнь закончится в тот момент, когда исчерпаются семена благой кармы.



*С безначальных времен и до этой жизни  
Ты блуждал по бескрайней равнине иллюзий,  
Появляясь в иллюзорных телах, обусловленных  
всем происходящим.*

Миларена



## МИР КАК СОН

Будда учит, что все в этом мире нереально, иллюзорно. Пустота — пожалуй, важнейшая из категорий Махаяны. Она стала своеобразной эмблемой буддизма, что нашло свое отражение даже в современной художественной литературе.

Как понять буддийскую концепцию пустоты? «Пустота» — это звучит нерадостно, пессимистично. Нам не нравится, когда что-то пусто: пустой карман, пустые надежды... Оттого кажется, что буддизм — какое-то тоскливое учение.

Будда прекрасно сознавал, какую реакцию вызывает слово «пустота». Поэтому он очень деликатно обходился с этим понятием, всегда терпеливо разъяснял, что имеется в виду. Например, он всегда поправлял, если кто-то говорил «пустой» или «полный», не продолжая фразу. «Пустой от чего-то» и «полный чего-то» — вот как следует говорить. В русском языке нет такой формы — «пустой от чего-то», но здесь мы будем ее использовать, потому что с ней легче понять теорию пустоты.

Для западного уха это слово имеет негативный оттенок, но с буддийской точки зрения пустота не означает, что ничего нет. Пустотность — это взаимозависимость, взаимообусловленность всех явлений этого мира. Все появляется из чего-то, зависит от условий, непрерывно меняется и исчезает — в этом смысле все иллюзорно.

Наше тело состоит из того, что производит пищевая промышленность. Продукты питания состоят из того, что выращивают крестьяне или добывают какие-нибудь другие работники. Ни одна вещь в мире не существует сама по себе, все из чего-нибудь состоит, от чего-нибудь зависит. И если мы попытаемся подсчитать, сколько разных веществ и условий соединилось в нашем теле, мы не сможем остановиться: будем находить все новые и новые взаимосвязи. Ведь крестьяне, выростившие пшеницу или овощи, пользовались еще и машинами, которые кто-то изобрел, а изобретатели, в свою очередь, обращались к плодам



*Пустотность — это взаимозависимость, взаимообусловленность всех явлений этого мира. Все появляется из чего-то, зависит от условий, непрерывно меняется и исчезает — в этом смысле все иллюзорно*



Будда Шакьямуни с Шарипутрой и Маутгальяной.

труда ученых, и так далее. Таким образом, весь мир принял и продолжает принимать участие в создании и жизни нашего тела, равно как и всех прочих вещей и явлений.

Однажды Будда беседовал с одним из своих учеников — философом по имени Шарипутра. Стоя перед ним, Будда поднял глиняную чашу с водой и спросил Шарипутру:

— Полна эта чаша или пуста?

— Полна, Просветленный, — ответил ученик.

— Это не совсем так, — Будда покачал головой. — Она действительно полна воды, но пуста от многого другого. От земледельцев, буйволов, деревень и так далее. Согласен ли ты со мной, Шарипутра?

— Да, — кивнул тот.

Тогда Будда вылил воду и снова поднял чашу, спрашивая:

— А теперь? Полна чаша или пуста?

— Теперь она пуста, Просветленный, — уже не так уверенно отозвался Шарипутра.

— Это не совсем так, — снова произнес Будда. — Теперь она пуста не только от буйволов, земледельцев и деревень, но и от воды, это верно. Но она полна воздуха! Кроме того, она полна возможностей: в нее теперь можно что-нибудь налить!

Затем Будда объяснил, что все вещи одновременно и пусты от чего-то, и полны чего-то. Ничто не бывает просто полным или пустым.

— В целом, Шарипутра, — сказал он, — весь мир и пуст и полон. Он полон явлений, миров, людей и прочего, но пуст от независимого существования. Ничто не существует независимо. Все чем-то обусловлено, все из чего-то состоит. Эта чаша состоит из глины. Но я был неточен, когда сказал, что она пуста от воды: ведь если бы не было воды, не было бы и глины. Так что в этой чаше присутствует вода! Более того, я говорил, что она пуста от земледельцев, но и это тоже не так. Ведь если бы не было земледельцев, гончары умерли бы от голода, а значит, не было бы и глины. Значит, в этой чаше присутствуют и земледельцы. То же самое можно сказать и о деревнях, и о буйволах, и обо всем остальном. Весь мир присутствует в этой чаше. Мир — это безграничное переплетение взаимных зависимостей. И нет такой вещи, которая стояла бы особняком, ни от чего бы не зависела и ни из чего бы не складывалась. Поэтому, Шарипутра, все вещи полны других вещей, а следовательно, пусты от независимого существования.



*В уме вспыхивают и гаснут недолговечные иллюзии.*

*Миларепе*

Кроме того, все в мире постоянно движется и меняется. И в микромире, и в макромире непрерывно происходят преобразования, ничто не остается на своих местах. Как сказал мудрый Гераклит из Эфеса, греческий современник Будды, невозможно дважды войти в одну и ту же реку: ведь в ней все время новая вода.

Итак, если все основано на множестве условий и событий, которые постоянно меняются, что же можно назвать плотным и неизменным? Где раньше была та вода, которая сегодня заполняет клетки нашего тела? Если в пространстве нельзя найти последний электрон меня и первый электрон моего соседа, то разве есть между нами граница?

Мы несколько раз подряд смотрим на книжную страницу и думаем, что она все время одна и та же, — но ведь за эти несколько секунд все электроны в ней миллионы раз сменили свое положение.

Этот лист бумаги под микроскопом уже вовсе не лист бумаги, и чем больше увеличение, тем абстрактнее то, что мы там видим. А самые точные современные приборы показывают, что так называемые элементарные частицы — это вовсе не частицы, а скорее события! Электрон — лишь вероятность того, что где-то что-то может происходить. Но ведь и мир, и мы сами — все состоит именно из этих электронов!

Вещи кажутся реальными лишь издалека — при ближайшем рассмотрении мы почти ничего не находим.



*Как сказал мудрый Гераклит из Эфеса, греческий современник Будды, невозможно дважды войти в одну и ту же реку: ведь в ней все время новая вода*



**Туманность Конская Голова**  
Темная туманность в созвездии Ориона



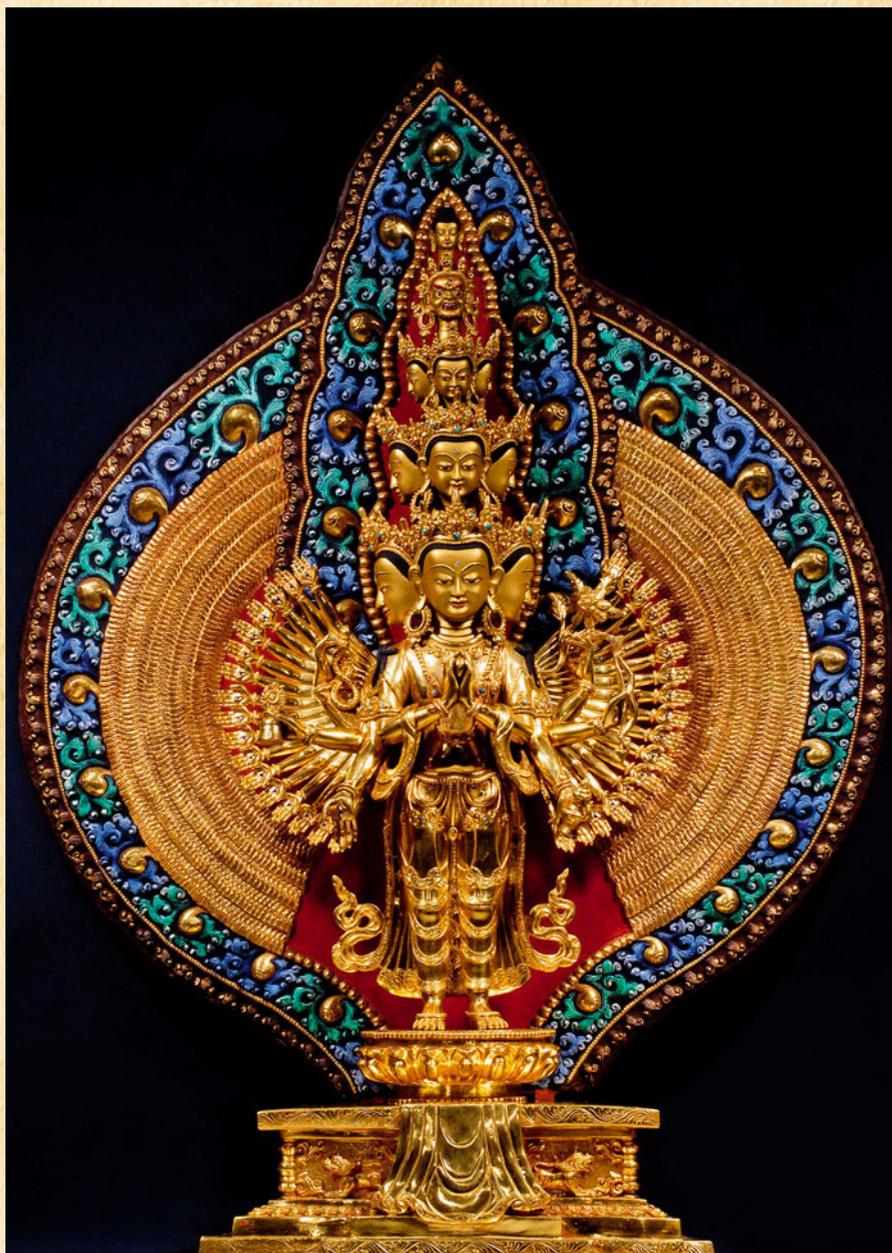
*Форма есть пустота, пустота есть форма.  
Нет формы помимо пустоты, нет пустоты  
помимо формы.  
Так же и чувства, различающие мысли, энергии  
и сознание пусты.*

*Сутра сердца*

Таким образом, представление о вещах как прочных, независимых и неизменных — это иллюзия. Буддийские учителя выражают это такими словами: «Мир подобен сну. Мы видим явления не такими, какие они на самом деле. Мы принимаем их за что-то иное. В этом смысле все иллюзорно».

Когда понимаешь, что это иллюзия, обретаешь великую мудрость.

Пустота в буддизме не означает «ничто». Это не черная дыра, а потенциал. Если чаша пуста от воды, она полна возможностей!



**Тысячерукий Авалокитешвара**  
Бодхисаттва любви и сострадания

## ОБЕТ БОДХИСАТТВЫ И ПРОСВЕТЛЕННЫЙ НАСТРОЙ

Не научившись по-настоящему заботиться обо всех существах, невозможно стать Буддой. Поэтому практикующий Махаяну дает обет Бодхисаттвы: обещает развивать особое отношение к жизни и другим существам, называемое «Просветленный настрой» (на санскрите — бодхичитта).

Бодхисаттва — это герой, у которого есть самая важная цель. Это не новая, революционная теория об устройстве мира, не свобода одной страны, не просто жизнь какого-то одного человека или семьи, но абсолютное счастье всех существ. Бодхисаттва забывает о своих собственных потребностях и работает на благо всех.

Просветленный настрой означает, что мы хотим достичь Просветления и привести к нему всех существ. Некоторые буддисты думают: «Сначала я приду к Просветлению сам, а потом приведу всех остальных». Хоть такой настрой и кажется несколько эгоистическим, все же он вполне приемлем. Его называют позицией короля: тот первым вступает в захваченный город, а за ним следует народ. Другие собираются достичь Просветления одновременно со всеми существами; это взгляд паромщика, который вместе со своими пассажирами пересекает реку. Третьи говорят: «Пусть сначала все остальные станут Буддами. Потом они наверняка протянут руку и мне». Такой подход называется настроем пастуха: пастух всегда идет позади своих подопечных. Как ни странно, именно с третьим подходом Бодхисаттвы достигают Просветления быстрее всего.

Помогать всем существам, забыв о себе, — задача нелегкая, но благородная. Поэтому путь Бодхисаттвы предназначен для очень отважных и самоотверженных людей.

### ФОРМУЛИРОВКА ОБЕТА БОДХИСАТТВЫ

«Отныне и до полного Просветления я принимаю Прибежище в Буддах, их Учении и Сангхе — друзьях на пути. Следуя примеру Будд, я обещаю развивать Просветленный настрой, идти путем Бодхисаттвы и подниматься по ступеням постижения, пока не будет обретено полное Просветление для блага всех существ».



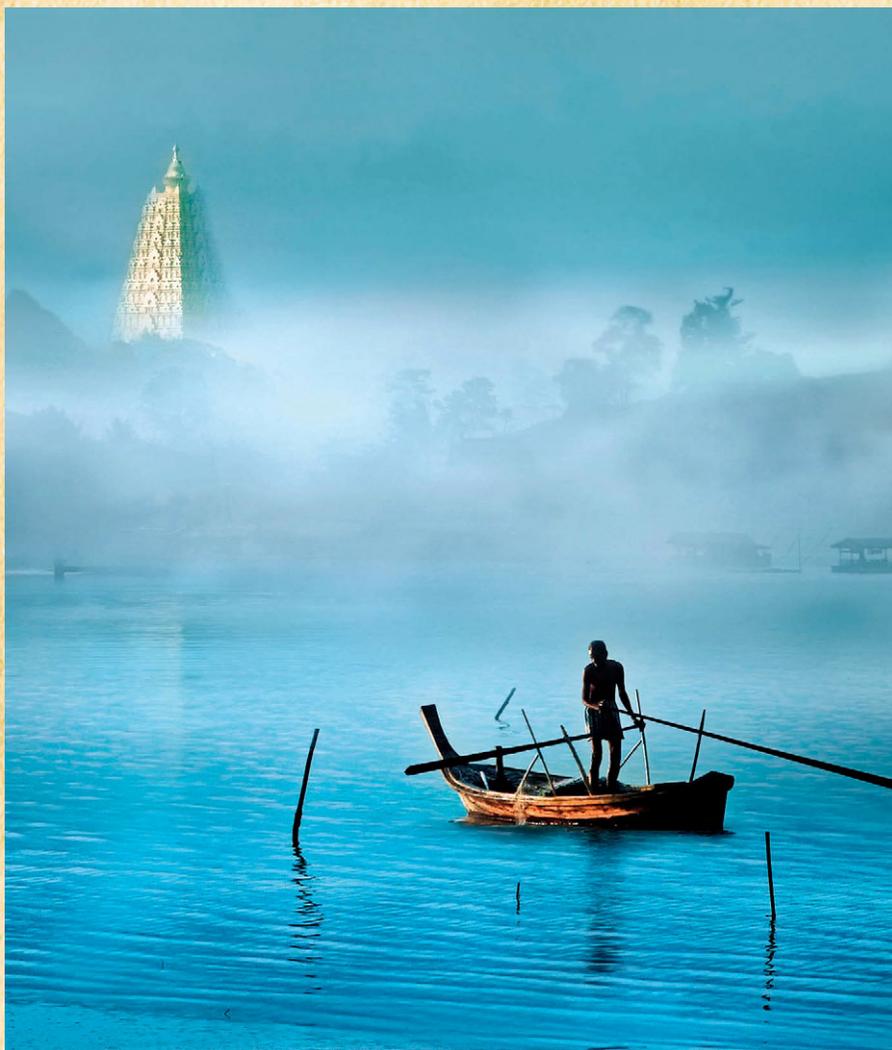
*Напасти всегда подстерегают того,  
Кто, впад в уныние, утратил силы.  
Но даже величайшее испытание не сломит  
того,  
Кто усерден и мужествен.*

*Шантидэва*

Для того чтобы выполнить обещание Бодхисаттвы, нужно стараться постоянно помнить о главном — что благо других важнее, чем наши своекорыстные интересы. Все живущие страдают и потому заслуживают сочувствия. Нельзя исключать никого — следует желать счастья всем, как бы существа себя ни вели.

Нужно быть внимательным, чтобы никогда не причинять страданий. Необходимо отказаться от привычки говорить плохо о других и грубить людям. Если мы видим страдающего, знаем, как ему помочь, и имеем такую физическую возможность, надо обязательно постараться сделать это. Следует также радоваться чужому счастью и развитию.





## Шесть освобождающих действий

Стараясь сдерживать этот обет, Бодхисаттвы в повседневной жизни упражняются в Шести освобождающих действиях, на санскрите называемых «парамиты». Это слово часто переводят как «то, что позволяет переправиться на другой берег».



**I** Первая парамита — это щедрость. Она является отличным началом для любого взаимодействия между людьми. Быть по-настоящему щедрым — значит делиться вещами, временем, своим теплом и знаниями, причем все это необходимо делать без ожиданий. Давая что-то кому-то, нельзя ожидать ни ответного дара, ни особого отношения, ни даже благодарности. Дело в том, что ожидания — вещь эгоистическая; если мы дарим подарок с намерением тоже что-то получить, то это не щедрость, а своего рода торговля. Лучше всего, если мы делаем это с намерением помочь или доставить радость другому человеку. К тому же ожидания всегда осложняют нам жизнь — ведь они могут не сбыться, и тогда мы расстроимся или обидимся. Зачем же подвергать самих себя такой опасности? Намного свободнее и счастливее тот человек, который просто действует, ничего не ожидая.

Важным видом щедрости является также защита — нужно стараться оберегать жизнь и здоровье других существ.



**II** Вторая парамита — разумное поведение. Прежде всего оно предполагает полный отказ от причинения вреда другим. Для этого надо быть очень внимательным к своим собственным словам и делам, чтобы не допустить десяти упомянутых выше негативных действий. Кроме того, следует сдерживать все свои обещания и не брать на себя того, что мы не сможем выполнить.

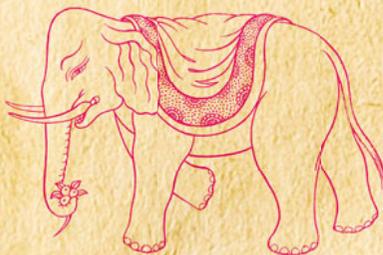


**III** Третья парамита — терпение. Оно означает, что мы никогда ни от чего не раздражаемся. Злость — это то, чего ни в коем случае не должен позволять себе человек, который хочет, чтобы его уважали. Гневные люди всегда теряют лицо. Настоящий герой — тот, кто отлично владеет собой. Вспышки злобы — признак вовсе не силы, а слабости, ведь сильным не нужно злиться: они просто делают, что хотят. Следует терпеливо относиться к тем, кто ведет себя не так, как нам бы хотелось. Конечно, бывают случаи, когда нужно выглядеть гневным, чтобы кого-то защитить, остановить агрессора и так далее. Но «разозлиться» и «состроить сердитую гримасу» — совсем разные вещи. Когда злимся, мы всегда делаем что-то не то, потому что наш ум неспокоен и неясен. Так что, если необходимо, мы надеваем гневную маску, но делаем это с ясной головой и исключительно ради общей пользы. Кроме того, нужно стойко выносить неудобства, боль и трудности.



**IV** Четвертая парамита называется «радостное усилие». Это значит не останавливаться на достигнутом, всегда двигаться вперед, к новым знаниям и достижениям, расширять свои горизонты. Мы преодолеваем лень и уныние, не заживаемся в «зоне комфорта», ведь развитие всегда происходит за ее пределами. Развитие означает преодоление чего-то, поэтому

не стоит бояться перемен и трудностей; в конце концов «то, что нас не убьет, сделает нас сильнее». Настоящий Бодхисаттва бесстрашен и при любых обстоятельствах не устает трудиться на благо всех.



**V** Пятая парамита — медитация. На этом пути практикующему необходимы упражнения, во время которых ум успокаивается и некоторое время удерживается в стабильном состоянии. Здесь имеется в виду именно такая медитация, шаматха, дисциплинирующая ум. Благодаря этой тренировке человек становится более внимательным и осознанным во всем, и на это требуется все меньше усилий и напряжения! Если мы внимательны и в то же время расслаблены, нам очень легко понимать, что происходит, а значит, мы сможем все более умело и гибко действовать в любых ситуациях.

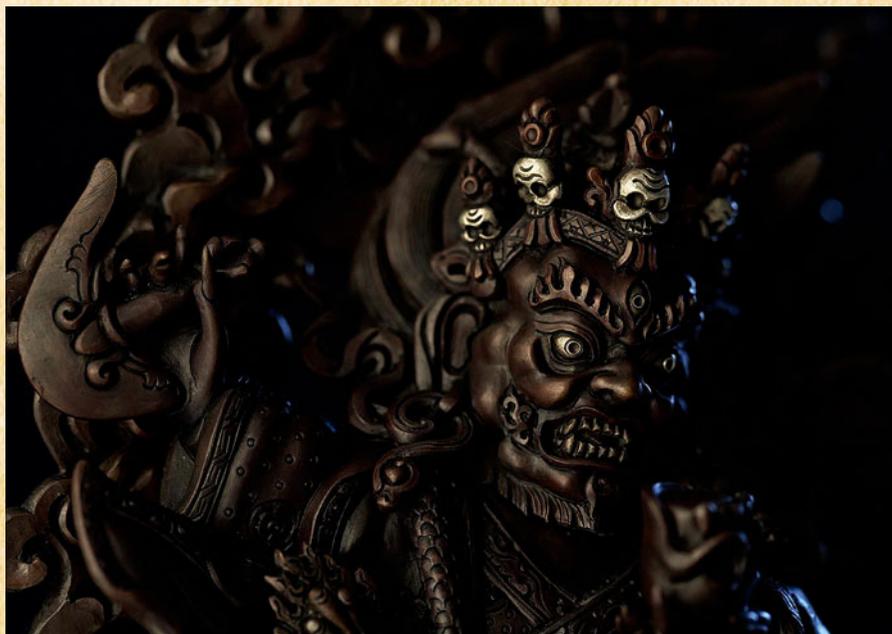


**VI** Шестая парамита — мудрость. Мы учимся в школах и университетах, накапливаем много практического опыта, который помогает достигать успеха, зарабатывать деньги и репутацию. Эти мирские знания, безусловно, полезны, но лишь в одной этой жизни. Более того: можно заметить, что даже самые образованные люди бывают и несчастными,

и трудными, а подчас даже опасными. Эрудиция сама по себе не сделает нас лучше и не принесет окончательного счастья. Поэтому к ней нужно добавить кое-что важное! Во-первых, информацию следует накапливать и использовать только для блага всех существ. Об этой мотивации забывать нельзя. Именно эгоистическое применение знаний превращает человека в чудовище. Во-вторых, нам нужна также глубокая мудрость, которая (в отличие от университетских знаний) не сотрется никогда, невзирая на склероз. Это мудрость интуиции, изначально присущая уму: мы знаем все, потому что ни от чего не отделены. Мы понимаем людей, умеем чувствовать их ситуацию; знаем все явления и осознаем их природу; знаем сам ум. Мудрость развивается, когда человек практикует медитацию и стремится помогать другим.



**ПРАДЖНЯПАРАМИТА**  
Бодхисаттва в женском облике,  
символ совершенства мудрости.



**МАХАКАЛА ЧЕРНЫЙ ПЛАЩ**

Буддийский защитник, рассекающий острым ножом все завесы и помехи.

## ДВЕ ЗАВЕСЫ УМА

Итак, истинная природа человека совершенна и ничем не отличается от природы Будды. Но она прикрыта двумя завесами ума, и чтобы полностью проявить ее, нужно от них освободиться.

Первая завеса — это и мешающие эмоции. Именно эгоизм заставляет человека болезненно реагировать на мир, то есть злиться, ревновать и завидовать, бояться чего-нибудь и так далее. Охваченные чувствами, мы думаем, говорим или делаем что-нибудь вредное. Мы причиняем страдания другим, действуя ради собственной выгоды или забавы. В результате мы страдаем сами.



*Именно эгоизм заставляет человека болезненно реагировать на мир, то есть злиться, ревновать и завидовать, бояться чего-нибудь и так далее*



*Если желаешь счастья,  
Ты не должен искать его лишь для себя.  
И если хочешь себя защитить,  
Постоянно оберегай других.*

*Шантидэва*

Вторая завеса — концепции, наши ограниченные представления о мире и о себе. Мы нередко судим о других людях и событиях поспешно и ошибочно, основываясь не на собственном знании и опыте, а на чужих непроверенных идеях, на сомнительной информации. Мы кого-то упрямо считаем врагом, а кого-то другом, хотя уже много раз наблюдали, как друзья становятся врагами, а враги друзьями.

Бывает, что наш собеседник не произнес еще ни слова, а у нас уже готов ответ — но ведь мы так и не узнали, что он хотел сказать. Мудрый человек никогда не судит сгоряча. Он вначале как следует разберется в существе дела, внимательно всех выслушает, взвесит все за и против. А глупец рассуждает о том, чего не знает, и обычно над ним смеются.

О себе мы зачастую говорим: «Я вот такой. Этого я не умею. Это у меня никогда не получится», — и так далее. Но так мы втискиваем себя в слишком узкие рамки, «запихиваем в ящичек», в котором нам всегда будет тесно. У нас намного больше способностей, чем нам кажется. Не стоит создавать жестких идей насчет себя или других, не стоит цепляться за свои ограничения.

Вся история науки показывает, как человечество одну за другой отбрасывает старые концепции: только так можно создать что-то новое или найти истину. Так и в буддизме: мудрость появляется только тогда, когда мы отказываемся от жестких взглядов. Особенно важно избавиться от идеи, что все явления реальны и неизменны.



*У нас намного больше способностей, чем нам кажется.  
Не стоит создавать жестких идей насчет себя или  
других, не стоит цепляться за свои ограничения*



**Белая Тара (Освободительница)**  
Бодхисаттва в женском облике, символ мудрости и долголетия.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

На своем пути буддист постепенно устраняет из ума эти две завесы. Для этого ему служат и изучение, и медитации, и парамиты — вся буддийская практика и работа над собой посвящена решению этой задачи.



*Воспринимая явления, обычные люди  
Считают их реальными, а не подобными  
иллюзии.*

*Именно в этом состоит различие  
Между йогинами и обычными людьми.*

*Шантидэва*

Когда исчезает первая завеса, человек достигает Освобождения. С этого момента иллюзия эго преодолена навсегда! Мир уже не должен вращаться вокруг нас. Мы уже никогда не спросим обиженно: «А как же я?» — и не потребуем себе счастья за счет других. Мы не станем делить людей на своих и чужих — вместо этого мы будем заботиться обо всех, понимая, что они страдают и нуждаются в помощи. Мы больше не будем воспринимать что-то лично.

Освобожденные Бодхисаттвы не воспринимают лично даже физическую боль. Если тело болит, Бодхисаттва не думает: «Мне больно». Он будет смотреть на вещи шире: «Это называют болью. Вот что испытывают все существа, когда заболевают...» Боль или болезнь Бодхисаттва видит не как личное страдание, а просто как изменившиеся условия для работы. Обычный человек, заболев, становится капризным, чего-то требует и кого-то обвиняет в своих невзгодах. Бодхисаттва же никак не меняет своего отношения к людям. Болезнь для него — вовсе не повод стать хуже, превратиться из доброго в гневного. Его ум не меняется: он остается таким же радостным, мудрым, сочувственным и открытым. Освобожденный человек будет в меру возможностей заботиться о других, даже если ему самому трудно.



*Проживи человеческую жизнь в долине без эго.  
Не сходи с трона непреклонной храбрости,  
Забьешься о благе своем и чужом.*

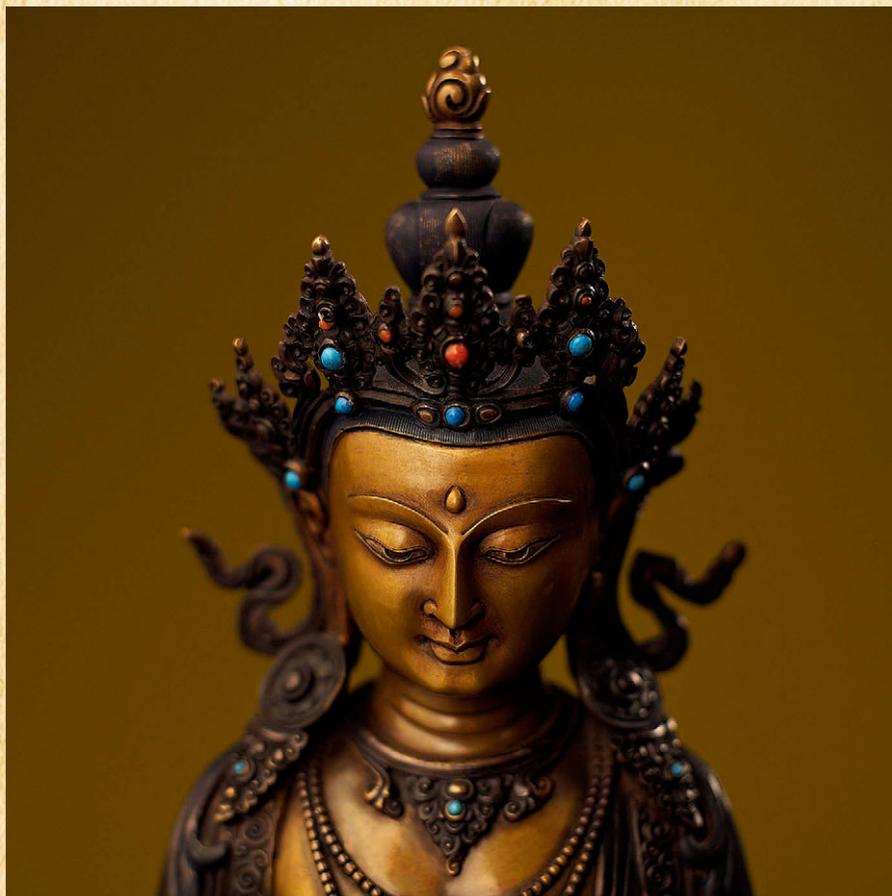
*Милареп*

Но на уровне Освобождения все еще остаются некоторые жесткие идеи — вторая завеса. Двигаясь дальше по пути Бодхисаттвы, практикующий устраняет и ее, и когда исчезает последняя ограничивающая концепция, в уме больше нет никаких фильтров, никаких границ, он знает все и является всем. Он знает прошлое, настоящее и будущее. Это Просветление, состояние Будды. В просветленном уме его изначальные качества — бесстрашие, радость и сочувствие — развиты полностью. Такой человек светит всем, как солнце, просто потому что его природа — светить.

Достичь состояния Будды может каждый, кто целенаправленно стремится к этому и применяет надежные, проверенные методы. Способность прийти к Просветлению называется природой Будды. Она есть у всех существ. Будда Шакьямуни сравнивал ее с золотом, которое содержится в руде. Чтобы извлечь золото, нужно обработать руду, — так и для достижения Просветления необходимо потрудиться, развивая свой ум. Но если золото уже получено, оно никогда не станет снова рудой. Так и просветленный ум никогда заново не покроется завесами, не утратит свои качества.

### **ДЕСЯТЬ СТУПЕНЕЙ БОДХИСАТТВЫ**

В своем развитии от Освобождения до Просветления Бодхисаттва проходит десять ступеней. Они называются Радостная, Незапятнанная, Лучезарная, Сияющая, Труднодостижимая, Ясно проявленная, Далеко ушедшая, Неколебимая, Совершенная мудрость и Облако Дхармы. С каждой новой ступенью многократно возрастает способность Бодхисаттвы помогать существам.



**Голова Бодхисаттвы**

Пять драгоценностей в его короне означают полное преобразование пяти мешающих эмоций в мудрость.

**РАБОТА С МЕШАЮЩИМИ ЭМОЦИЯМИ**

Погруженные в круговорот жизни и смерти, мы переживаем все события как реальные. Если мы подхватили грипп или поскользнулись на банановой кожуре, если мы влюблены или охвачены сильным желанием чего-нибудь добиться, мы переживаем все это как сугубо личное. Мы привыкли думать: «Это моя боль», «Это я влюблен», «Эта вещь мне совершенно необходима!»

Когда нас хвалят, мы счастливы, и это кажется прекрасным. Когда нас критикуют за что-то, мы сердимся, обороняемся и убеждаем себя и других в том, что эта критика несправедлива. Так реагирует большинство людей, и неизбежный результат таких реакций — нескончаемый цикл эмоциональных подъемов и спадов.

Буддизм утверждает, что эмоции замутняют сознание. Ослепленные эгоистическими желаниями, ненавистью, глупостью, ревностью или гордостью, мы причиняем вред другим и самим



#### Павлин

Символ трансформации: считается, что яркие узоры на его хвосте есть результат преобразования ядовитых веществ.

### ПЯТЬ ЭМОЦИЙ И ПЯТЬ ВИДОВ МУДРОСТИ

- Если очистить злость, она превращается в мудрость, подобную зеркалу, — это просветленное осознание, способное видеть все с полнейшей ясностью, будто навели резкость и включили яркий свет. Вещи видятся в точности такими, как есть.
- Если очистить гордость, она преобразуется в мудрость равности — просветленную способность воспринимать равное богатство всех явлений.
- Если очистить желание и привязанность, они становятся различающей мудростью, которая умеет тонко видеть различия и потому позволяет всегда безошибочно делать правильный выбор.
- Если очистить ревность, она оказывается мудростью опыта — это талант видеть взаимосвязи между явлениями, особенно причинно-следственную зависимость. Эта мудрость помогает людям эффективно действовать и достигать цели.
- Если очистить неведение и запутанность, мы получим всепроникающую мудрость интуиции. Она знает все просто потому, что по природе ум ни от чего не отделен.

себе. Но в то же время в этих эмоциях есть много силы, энергии; часто они даже дают почву для вдохновения или нового понимания — поэтому буддисты не называют их грешными, не относят к абсолютному злу.

Считается, что каждое из мешающих чувств состоит из двух частей. Как руда включает в себя и чистое золото, и загрязняющие его примеси, так и эмоция содержит в себе нечто ценное и благородное наряду с чем-то вредным и трудным. В ней перемешан, во-первых, эгоизм, то есть привычка помещать себя



**Будда Акшобхья**  
Символизирует преобразование гнева  
в зеркалоподобную мудрость.

в центр вселенной и хотеть счастья в первую очередь для себя, — и, во-вторых, один из видов просветленной мудрости. Именно так — в каждом чувстве присутствует мудрость. Ее можно извлечь из чувства, как извлекают золото из руды, — или очистить эмоцию от эгоизма, как очищают руду от грязных примесей. Такое очищение называют преобразованием, или трансформацией. Мешающая эмоция преобразуется в мудрость.



**Будда Ратнасамбхава**  
Символизирует преобразование  
гордости в мудрость равного отношения



**Будда Амитабха**  
Символизирует преобразование  
желания в различающую мудрость.

Преобразование чувств в мудрости — серьезная работа, требующая хорошей подготовки, поэтому речь о нем заходит лишь в буддизме Алмазного пути. Хинаяна и Махаяна предлагают другие пути преодоления эмоций.

Хинаяна, как путь успокоения и ухода от сложностей, учит избегать трудных ситуаций, в которых чувства могли бы полностью нас захватить. Чтобы не поддаться эмоциям, монах обещает всегда обходить стороной многие вещи и события.

В Махаяне человек считается сильным и зрелым; ему не обязательно убегать от трудностей. Он может остаться в ситуации — есть определенная гарантия, что он уже не падет жертвой своих чувств и не потеряет самообладания. Но, оставаясь, он много работает над собой: объясняет себе, почему не нужно поддаваться чувствам. Например, он говорит: чувства мимолетны, они то появляются, то исчезают, и зачем же принимать всерьез такие зыбкие и капризные состояния ума? Ведь они пусты, в них нет истинной реальности!

Или: я сейчас так сильно волнуюсь из-за этого человека, но и ему нелегко. Он раздражает

меня своим глупым поведением, но ведь люди ведут себя глупо не потому, что они злые по природе, а потому, что они отчаянно ищут счастья, хотя понятия не имеют, где его можно найти! Неприятный мне человек просто ошибается: он думает, что станет счастливым, если будет так поступать. Он достоин моего сочувствия!

И только в Ваджраяне говорится, что все эмоции можно использовать как топливо на пути. Главное — знать методы, которые смогут преобразовать эти чувства в мудрость. Здесь мы действуем, как практичный крестьянин, который замечает на своем поле кучу навоза. Он не выбрасывает навоз, хотя тот плохо выглядит и неприятно пахнет. Мудрый крестьянин знает средства, позволяющие превратить навоз в удобрение; он рассыпает это вещество по всему полю, и от этого все полезные травы только устремляются в рост! Так и йогин Ваджраяны, зная и применяя методы практики, использует мешающие чувства как сырье для Просветления. Даже самые неприглядные стороны нашей природы будут служить нашему и чужому счастью, если мы преодолеем эгоизм и посвятим свою жизнь благу всех существ.



**Будда Амогасиддхи**  
Символизирует преобразование ревности в мудрость опыта.



**Будда Вайрочана**  
Символизирует преобразование неведения в интуитивную мудрость.



## Учитель и ученик

Собираясь в длительное путешествие по незнакомым местам, лучше всего посоветоваться с человеком, который уже прошел этот маршрут. Он сможет дать нам совет, предостеречь от опасностей и рассказать о приятных моментах. Так и буддисту необходим проводник на пути: дорога к Просветлению длинна, и путнику необходимо получить наставления. Духовный учитель — это человек, который передает знания и оказывает поддержку в практике.

Связь с учителем и его роль в жизни ученика в Трех колесницах представляются по-разному. В Хинаяне учитель — это полезный опытный попутчик. В Великой колеснице он пример и проводник на пути. В Ваджраяне учитель воплощает в себе цель, которой ученик стремится достичь: вот каким я стану, если пойду этим путем.

Духовный учитель обладает особыми человеческими качествами, которые ученики хотят обрести. Он является духовным другом, Бодхисаттвой, дает поучения и наставления по медитации.

Учитель не обязан быть монахом — главное, чтобы он был образцом для подражания во всем. Хорошо, если он подает хороший пример и в других областях жизни кроме буддийских практик, — например, много работает, защищает права женщин, не скрывает свои политические взгляды, помогает бедным или заботится о больных.

Во все времена встречаются люди, которые выдают себя за духовных учителей, не являясь таковыми на самом деле. Вот почему необходимо выработать критическое отношение ко всем, кто претендует на авторитет или «власть над умами людей». Учителей необходимо проверять.



*Пусть Лама пользуется известностью, отличной репутацией или имеет высокий статус — чуткие и разборчивые ученики тщательно его проверяют.*

*Джамгён Конгтрул Ринпоче*

## ПОСВЯЩЕНИЕ

Буддист, желающий начать практику Алмазного пути, обязан получить формальное посвящение от квалифицированного ламы. Посвящения в Ваджраяне имеют первостепенную важность. Если в Малой и Великой колесницах люди интеллектуально изучают наставления шаг



за шагом, то в Алмазном пути работают с единством всех явлений с самого начала. Как правило, посвящение — это церемония, во время которой учитель вводит ученика в мандалу определенного Будды. Так ученик получает передачу состояния ума Ламы и данного Будды.

## МАНДАЛА

Мандала — это санскритское слово. Тибетцы перевели его как «центр и окружение». Мандала представляет собой схему просветленной вселенной, с центром и четырьмя географическими направлениями. Таких моделей много, и каждая из них помещает в середину вселенной определенного Будду. Он находится во дворце, состоящем из энергии и света, и окружен своей свитой. Вся атмосфера в такой вселенной передает качества и энергию этого Будды.



В буддизме ученик, встречая потенциального ламу, прежде всего выясняет, у кого тот учился. Необходимо знать источник информации этого ламы: получил ли он чистую передачу, проверенную веками. Если лама скрывает имена своих учителей, это подозрительно. Возможно, он попросту сам придумал все методы, которые предлагает нам. Если это так, если его поучения не прошли проверку и не доказали свою эффективность, они могут оказаться бесполезными или даже навредить.

Затем ученик должен по возможности выяснить, практиковал ли лама все эти методы сам. Даже если он получил их из надежного и чистого источника, но сам не применял в жизни, то в его передаче не будет силы и благословения. Тогда и у ученика возникнут трудности на пути.

Наконец, следует проверить уровень его развития. Настоящий буддийский мастер без усталости работает на благо всех и не обманывает доверие своих учеников. В первую очередь лама должен обладать сочувствием, любить людей, владеть собой и быть счастливым. Он должен жить и действовать в соответствии с теми принципами, которым учит сам. Это означает, что он реализовал буддийскую мудрость посредством медитации. Подлинный мастер терпелив и никогда не сердится на своих учеников, а также честен: он не скрывает от себя свои ошибки.

Важно, чтобы буддийский учитель обладал чувством юмора и воспринимал вещи легко. Если человек подвержен унынию и вечно серьезен, если у него все еще меняются настроения и он не способен посмеяться над собой, то он не понял суть буддизма.

Когда ученик проверил ламу, он получает от него посвящения и наставления по медитации, а затем практикует под его руководством.



### Чистое видение

Когда человек на буддийском пути достигает Освобождения, его ум уже не меняется. Что бы ни происходило, он не теряет самообладания. Какой бы ни была погода, как бы ни вели себя окружающие люди, в том числе другие водители на дороге, и так далее, —

он не превращается из доброго в злого, из щедрого и открытого в ревнивого и завистливого. Он не расстраивается и принимает все события жизни с открытым лицом, не пытаясь убежать от происходящего. Он может войти в любую ситуацию, даже самую сомнительную на первый взгляд, и вынести из нее новый опыт, новую мудрость и силу. Он никогда не пугается и в любых условиях способен сказать себе: «Это именно то, чего я и хотел».

В некотором смысле ум — как зеркало, а хорошие и плохие события — это отражения в зеркале. Отражения приходят и уходят, но они не влияют на ясность и чистоту зеркала. Для Будды и хорошее, и плохое были одинаково чисты. Когда переживается природа ума, качество мимолетных событий, происходящих в уме, отступает на второй план.

Приятные и неприятные переживания не вечны, они постоянно меняются. Будда не придает значения этим явлениям и потому не подвержен их влиянию. Но это нельзя путать с безразличием. Просветленный переживает огромное сочувствие к другим и делает все, чтобы помочь им, когда это необходимо. Но его собственный ум не меняется, он не испытывает личного страдания и не воспринимает трудности всерьез.

Все эти способности вырабатываются за счет Чистого видения. Стремясь к Освобождению и Просветлению на Алмазном пути, практикующий обещает замечать во всем совершенство. Он решает, что всегда, сталкиваясь с людьми или ситуациями, будет думать не об ограничениях, а о возможностях. Ему нужно помнить о том, что возможности развития имеются всегда. Главное — на чем мы концентрируемся.

Любая ситуация многогранна, нет ничего плоского и черно-белого. Мы можем сосредоточиться на ошибках и недостатках, и тогда мы видим только темные стороны явлений. Тогда и погода, и люди вечно плохие, и нам некуда идти. От этого трудно нам самим, и другие рядом с нами тоже чувствуют себя неуютно. Кому приятно иметь дело с человеком, который повсюду видит одни проблемы?



*В некотором смысле ум — как зеркало, а хорошие и плохие события — это отражения в зеркале. Отражения приходят и уходят, но они не влияют на ясность и чистоту зеркала*



Но можно концентрироваться на потенциале. Можно призвать на помощь свою мудрость, которая подсказывает, что в каждом человеке обязательно найдутся положительные качества, а каждое событие способно показать нам определенные возможности. Можно мобилизовать внутренние силы и чувство юмора, для того чтобы перестать копать в недостатках и нацелиться на поиск достоинств. Кто ищет, тот всегда найдет! На что смотреть — выбор за нами.

Если мы умеем замечать возможности и находить совершенство повсюду, люди начинают поворачиваться к нам своими лучшими сторонами — ведь с худшими мы просто не общаемся!

Чистый взгляд тесно связан с особыми медитациями Алмазного пути, в которых впервые переживается чистота и совершенство всех явлений. Конечно, это происходит не в первый же день, а спустя годы ежедневной практики. Отсутствие ограничений переживается все чаще и чаще, и взамен приходит переживание единства всех вещей и явлений. Все вибрирует от радости и скрепляется любовью, все полно неограниченных возможностей.



**ЧАКРАСАМВАРА**

Будда Высшего Блаженства, в союзе с красной Дакиней Мудрости.

## ЛЮБОВЬ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В БУДДИЗМЕ

С абсолютной точки зрения мужчины и женщины обладают одинаковым потенциалом — ум не имеет пола так же, как он не имеет ни формы, ни цвета, ни запаха, ни вкуса. Мужской и женский ум в одинаковой степени подобен пространству без центра и границ, которое содержит в себе все явления, все вселенные, все богатство.

Однако мы рождаемся в разных телах, и эта разница довольно очевидна. И не только телами мы отличаемся друг от друга; часто не совпадает и наше видение мира, и наши потребности.

Буддийские школы и колесницы по-разному смотрят на взаимоотношения полов и гендерные различия. В Хиньяне, где монахи и монахини принимают обет безбрачия, отношения строго регламентированы и сводятся к редким встречам на поучениях. Здесь Будда говорил о недостатках противоположного пола, поскольку в противном случае никто бы не смог сохранить спокойствие ума.

В Махаяне не обязательно принимать монашество. Здесь человек внешне свободен, но внутри соблюдает обет Бодхисаттвы. Он живет ради других, для их развития, счастья и Просветления. Во многом это уровень мирян, людей, чья жизнь насыщена и богата, у кого есть работа, семья, ответственность. Здесь Будда очень одобрительно отзывался о семейной жизни, советовал использовать ее для достижения Просветления. Он объяснял, что такое настоящая помощь, опирающаяся на беспристрастную любовь и высшее интуитивное знание природы ума и всех вещей.



*Прекрасно отцовство в этом мире,  
прекрасно также материнство.*

*Дхаммапада*

Каждый понимает любовь по-своему. Согласно буддизму, истинная любовь — это стремление к тому, чтобы все существа были счастливы и имели причины счастья. Причина обусловленного

счастья — полезные действия. Следовательно, любить — значит стараться осчастливить человека и также искренне желать, чтобы он делал что-то полезное для существ, — ведь так он заложит причины своего будущего счастья.

Имея семью, мы развиваем все Шесть парамит. Мы щедро делимся всем, что у нас есть: своим временем, теплом и энергией, материальными вещами. В семье мы ограничиваем свои личные потребности ради счастья близких, поэтому семья — лучший учитель разумного поведения, терпения, радостного усилия. Будда утверждал, что, добавляя к повседневной деятельности еще и медитацию, миряне могут достигать наивысшей мудрости Просветления.



*Тело и мужчины, и женщины одинаково  
пригодно для достижения Просветления.*

*Будда Шакьямуни*

С точки зрения Дхармы сочувствие имеет мужскую природу, а мудрость — женскую. Этот взгляд отличается от общепринятого представления об умном мужчине и сочувственной женщине. Однако в буддизме мы имеем дело с другим сочувствием и другой мудростью. Сочувствие здесь понимается как способность осознанно помогать, и это — мужское, несентиментальное сочувствие. Буддийская мудрость, в свою очередь, не основана на информации, умозаключениях и логике. Это высшее интуитивное знание, возникающее потому, что ум неотделим от пространства. Оно проявляется само собой, если удалять из ума ненужные завесы.

Родившись в женском теле, мы имеем более легкий доступ к мудрости — чуткому ощущению того, что происходит в пространстве, бесформенному вдохновению, сопереживанию. Родившись в мужском теле, мы склонны к активности, направленному действию, радости, пониманию цели. Когда мужчина и женщина встречаются и бывают вместе, сотрудничают и делятся

многими вещами на разных уровнях, они обмениваются качествами. Глядя в лицо любимого, мы обнаруживаем собственные скрытые возможности. Видя в нем или в ней Будду, мы развиваем в себе качества Будды.

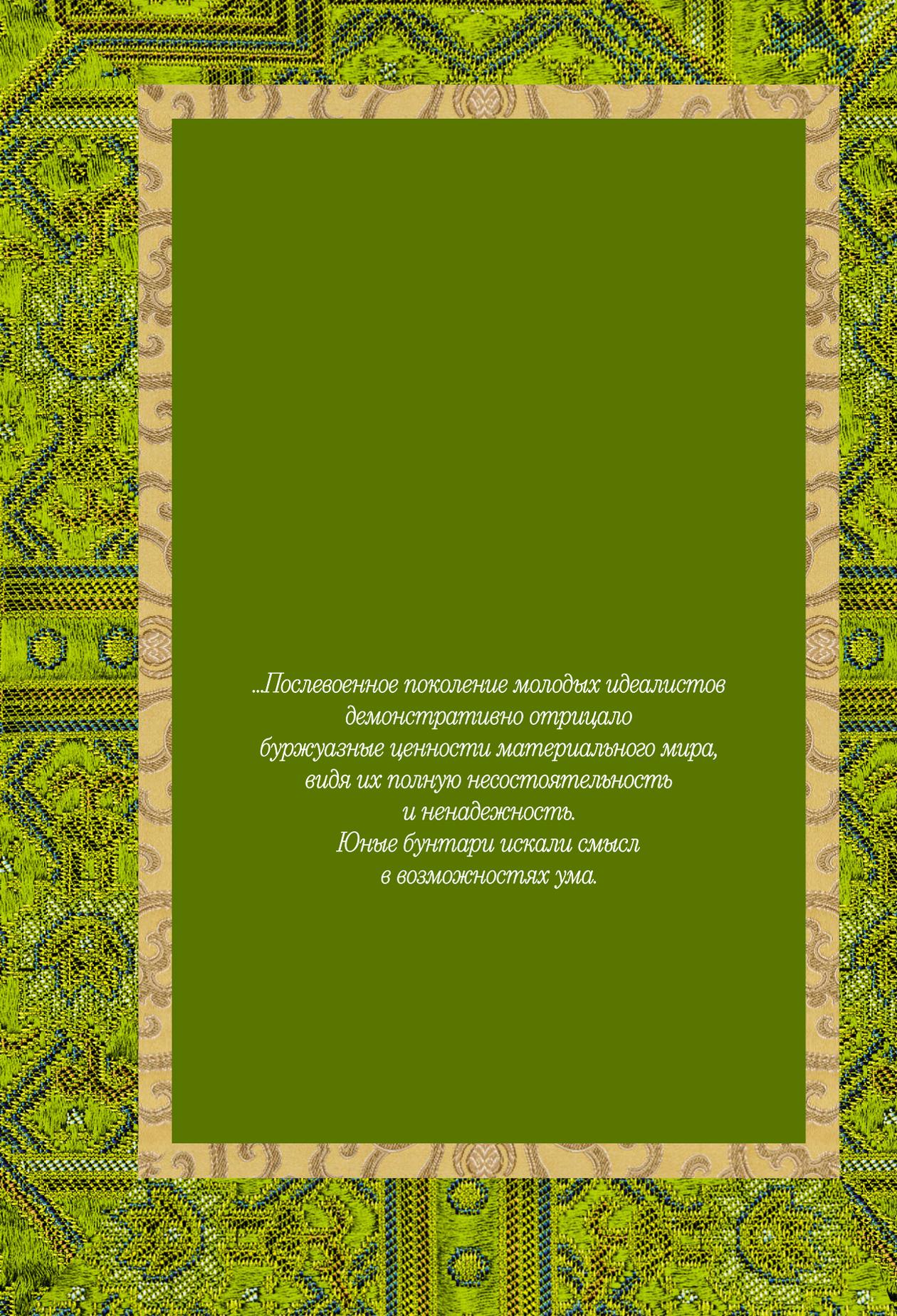
Любовь и сексуальность всегда оставались для людей предметом особого внимания. Секс — одна из тех областей, в которых люди переживают самые сильные желания и страхи, наибольшую радость и глубочайшие обиды. Чтобы защитить людей от возможных страданий, многие духовные системы налагают на сексуальную жизнь массу ограничений, требуют воздержания или обещаний.

Буддизм не слишком вмешивается в эту сферу, предоставляя людям самим решать, с кем, как и когда заниматься любовью. Он настоятельно требует лишь одного — не причинять никому страданий. Это значит не насиловать, не вступать в половые связи с кровными родственниками, не разбивать сердца и не разрушать любящие пары.

Будда учит использовать тело, речь и ум на благо других. В тантрическом буддизме человеческое тело видится как благородный и драгоценный инструмент, позволяющий давать существам любовь, защиту и все, в чем они нуждаются. Благородны также и все его функции, включая сексуальность. Совершенство, полнота в буддийской Тантре всегда предстает как единство противоположностей, и это изображается в виде слияния мужского и женского начал. Это символ преодоления противоречий и крайностей, постижения единой природы всего сущего. Это единство сострадания и мудрости, блаженства и пространства.

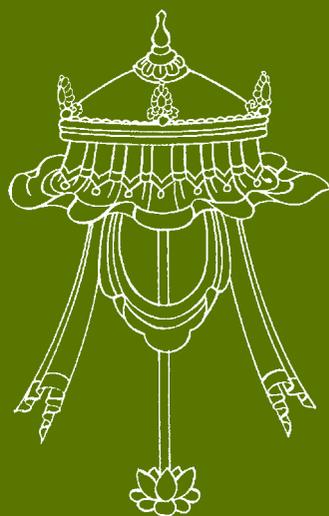


Джинасагара  
Победоносный Океан в союзе с красной  
Дакиней Мудрости.



*...Послевоенное поколение молодых идеалистов  
демонстративно отрицало  
буржуазные ценности материального мира,  
видя их полную несостоятельность  
и ненадежность.  
Юные бунтари искали смысл  
в возможностях ума.*

Буддизм  
в современном мире







*Когда огненный бык будет ездить на колесах,  
а железная птица будет летать по небу,  
Мое учение придет на землю белого человека.*

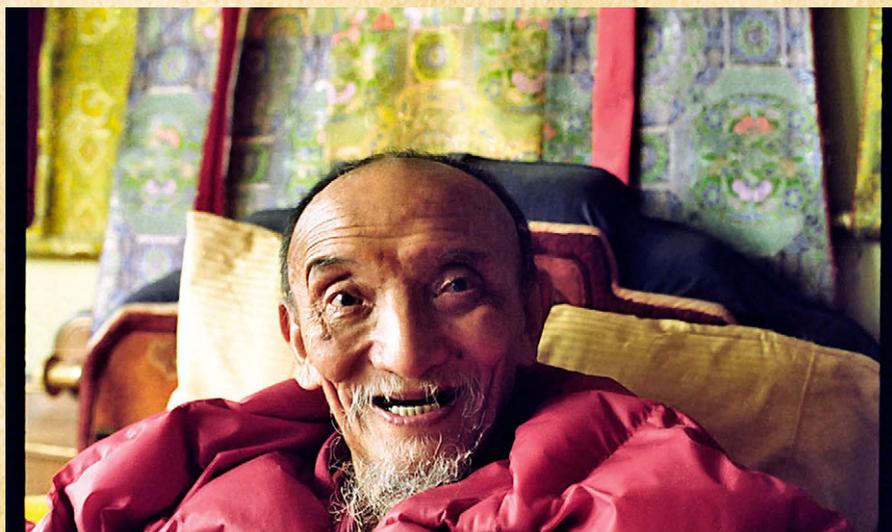
*Падмасамбхав*

## Восток

Сегодня буддизм является главной религией в азиатских странах: Шри-Ланке, Таиланде, Бирме, Лаосе, Камбодже, Вьетнаме, Корее, Китае, Японии, Бутане, Монголии и на Тайване, а также в российских Бурятии, Калмыкии и Туве. Что касается Индии и Непала, то там он второстепенен. Среди миллиарда жителей Индии сегодня насчитывается лишь не более миллиона буддистов, и почти все они выходцы из Тибета. Но многие индийцы думают о буддизме очень уважительно. Символ буддийских поучений — колесо Дхармы — украшает даже индийский национальный флаг.

Приверженцы индуизма считают Будду воплощением бога Вишну и поэтому поклоняются ему как индуистскому божеству. Это,





**Чогье Тричен Ринпоче (1920-2007)**  
Высокий лама традиции Сакья.



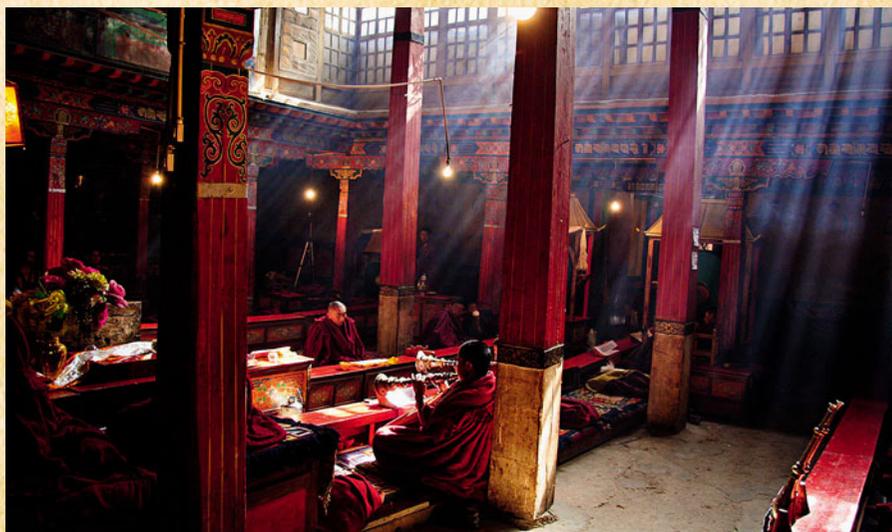
**Монахи, выполняющие традиционные простирания**  
Индия



**Крыша буддийского монастыря**  
Непал.



**Келья для медитационного отшельничества.**  
Бутан.



**Ритуальная служба в буддийском монастыре**  
Тибет.



**Монахи, упражняющиеся в философских спорах**  
Непал.

конечно, неверное понимание, но иногда случается, что даже буддисты, должным образом не изучившие буддизм, молятся Будде как богу. Если человек не склонен глубоко заглядывать в природу вещей и предпочитает не менять себя, а уповать на какую-то внешнюю силу, то он найдет бога в чем угодно — даже в Будде.

В большинстве азиатских стран буддизм практикуется так же, как и все последние столетия. Он сосредоточен в храмах и монастырях. Люди, желающие изучать буддизм усиленно и глубоко, принимают монашество. Некоторые делают это в детском возрасте — это облегчение для многодетной семьи, которой теперь не придется их кормить. Другие идут в монахи или монахини потому, что монастырь — это единственное место, где можно получить образование.

Большинство буддистов Востока просто финансово поддерживают монастыри, обеспечивая пропитанием их обитателей. Здесь есть традиция давать деньги монахам ради накопления хорошей кармы. Не столь состоятельные люди приносят в местные буддийские храмы или монастыри символические дары Будде в виде цветов, свечей, благовоний и монет.

Многие принимают участие в монастырских церемониях и праздниках. Люди повторяют молитвы и пожелания перед алтарем, но лишь единицы практикуют медитацию.

Даже человек, выросший в буддийской семье, часто очень мало размышляет и знает о буддизме — так же, как лишь немногие христиане на Западе глубоко понимают христианство.

Естественно, и на Востоке есть люди, осознанно выбравшие медитацию и практику в повседневной жизни. Но в основном буддизм здесь остается в большей степени культурной и социальной системой, чем духовной практикой.



Храм Ват Арун. Бангкок  
Таиланд.



Буддийское посвящение.

## Запад

Постепенно растет интерес к буддизму в западном мире. Отдельные сведения о нем появлялись в Европе еще со времен Александра Македонского. Наиболее же близкое и всестороннее знакомство началось в первые десятилетия XIX века, одновременно с рождением востоковедения и буддологии. Запад стал преодолевать свою многовековую замкнутость на себе и с растущим любопытством посматривать на Восток. Первая встреча стала шоком. Буддийскую пустоту Запад принял за «абсолютное ничто».

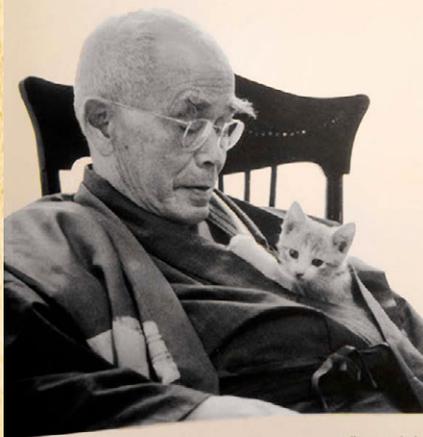
Позднее те, кто изучил буддизм глубже и не только по книгам, написанным христианскими миссионерами, смогли увидеть, что под пустотой буддисты понимают всеобщую взаимозависимость и относительность всех явлений, отсутствие и в человеке, и в мире абсолютных сущностей. Глазам европейцев предстала религия, отрицающая концепцию единого бога и нетленной

души и утверждающая, что так называемая реальность неотделима от человеческого ума, что боги и дьяволы суть лишь проявления ума. Всю ответственность за жизнь и счастье человека она возложила на него самого, открыв закон кармы, или причинно-следственной связи: события нашей жизни являются следствием наших собственных поступков. Эта странная религия не учила служить и верить — она предлагала работать над собой и медитировать, успокаивая свой ум и узнавая его природу.

Характер этой встречи остроумно описал академик Ф.И. Щербатской, заметивший,

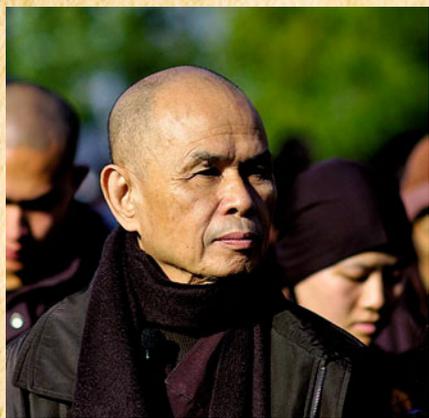
## DERNIERS ÉCRITS AU BORD DU VIDE

D.T. SUZUKI

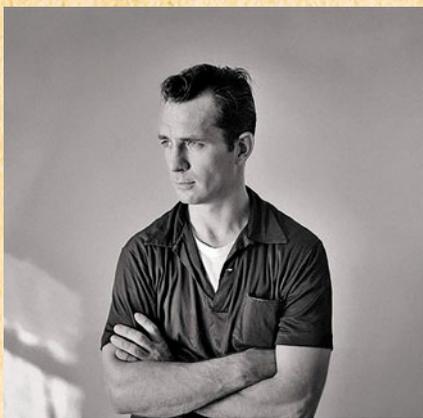


Albin Michel

Дайсэцу Судзуки (1870–1966).



**Тик Нат Хан (род. в 1926 г.)**  
Выдающийся вьетнамский буддийский учитель, много работающий на Западе. В 1992 и 1994 годах учил в России.



**Джек Керуак (1922 — 1969)**  
Американский писатель, поэт, важнейший представитель литературы битников. Учился у Д. Судзуки.



**Кьябдже Калу Ринпоче (1905–1989).**  
Лама традиции Кагью. Один из первых тибетских учителей,  
приехавших учить на Запад.

что если Кант считал постулатами всякой нравственности веру в бога, бессмертие души и свободу воли, то буддизм дает миру высочайшие нравственные стандарты, отрицая и то, и другое, и третье.

В XIX веке буддизм стал открытием — вначале для Европы и вскоре для Америки. Массового перехода людей в другую религию, конечно, не случилось, но буддизм пришел в академии, университеты и школы. Интересно, что почти сразу он вышел за рамки только интеллектуального направления. Нередко западные ученые-буддологи, которые переводили буддийские трактаты на европейские языки и писали собственные исследования, сами были практикующими буддистами. Появлялись буддийские клубы и общества. В начале XX века сформировались крупные буддийские организации в Англии, Германии, Франции.



*Новая волна интереса к буддизму на Западе поднялась в конце 60-х — начале 70-х годов прошлого века. Она была связана с движением хиппи в Европе и Америке*



**Ханна Нидал (1946–2007) и Оле Нидал (род. в 1941 г.)**  
Первые западные ученики Гьялвы Кармапы XVI. Они основали более 600 западных центров Карма Кагью в 60 странах.

В первой половине XX века в среде западной интеллигенции популярным стал буддизм Дзэн. Это произошло благодаря личной активности известного ученого и популяризатора Дзэн Дайсэцу Судзуки. Читая лекции о буддизме в университетах США, он сумел вдохновить этим учением множество образованных людей, в том числе знаменитых философов Э. Фромма и К. Юнга.

Влияние Дзэн отчетливо прослеживается в произведениях Г. Гессе, Дж. Сэлинджера, Дж. Керуака, А. Уотса, Р. Желязны, в поэзии Г. Снайдера, А. Гинзберга и многих авторов хайку, в живописи В. Ван Гога и А. Матисса, в музыке Г. Малера и Дж. Кейджа, в философии А. Швейцера. В 1960-х годах «дзэнский бум» охватил многие американские университеты и придал определенную окраску движению битников.

Новая волна интереса к буддизму на Западе поднялась в конце 60-х — начале 70-х годов прошлого века. Она была связана с движением хиппи в Европе и Америке. Послевоенное поколение молодых идеалистов демонстративно отрицало буржуазные ценности материального мира, видя их полную несостоятельность

и ненадежность. Юные бунтари искали смысл в возможностях ума. Они отправлялись на Восток — часто за наркотиками, которые еще были легальными, — но в итоге знакомились там с буддизмом и, окрыленные, привозили это Учение в свои страны.

В то же время после захвата Китаем Тибета в 1959 году начался исход тибетских лам в Индию и на Запад, отчего тибетский буддизм, веками остававшийся тайной за семью печатями, стал открыт и доступен для иностранцев. Все условия совпали для того, чтобы люди, выросшие в странах Европы и Америки, а также в небуддийских регионах России, встретились с Учением Будды.

В начале 1970-х годов на Запад начали приезжать с лекциями и посвящениями тибетские ламы: Далай-лама XIV, Кармапа XVI, Сакья Тризин, Джамгён Конгтрул III, Калу Ринпоче и другие.

Вскоре появились первые признанные учителя-европейцы. Самый известный из них — датский Лама Оле Нидал, посвятивший свою жизнь распространению буддизма и адаптации его к современным условиям. В 1968 году Оле и его жена Ханна, проводя медовый месяц в Непале, познакомились с Его Святейшеством Шестнадцатым Кармапой, главой традиции Карма Кагью. Обучившись у него, в 1972 году они по поручению Кармапы начали основывать буддийские центры в Европе и позже — в Америке. На сегодняшний день под его руководством действуют более 600 центров медитации в 60 странах, включая Россию.

На Западе буддизм вдохновил множество людей. Буддисты, рожденные в небуддийской среде, практикуют с большим усердием. Буддизм — это их осознанный выбор и взвешенное решение.

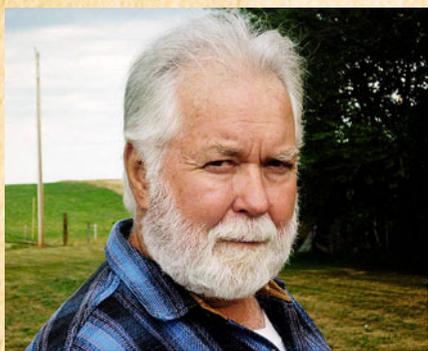
У большинства западных людей есть семья, работа; они вполне социальные люди и в большинстве своем не хотят уходить в монастыри. Кому-то нравится буддийская философия, других вдохновляет психология, третьих интересует буддийское искусство — статуи, разные стили живописи, японские сады. Буддизм можно изучать с разных сторон. Возможность постижения буддийской мудрости зависит от того, насколько глубоко человек вникает в ее суть и сколько времени уделяет изучению и практике.

Западные буддисты считают важным медитировать каждый день и изучать буддийские тексты. Они посещают медитационные курсы, лекции и посвящения. С другой стороны, они не уделяют много внимания внешним вещам и ограничениям. Самое главное для них — мотивация и умственный настрой.



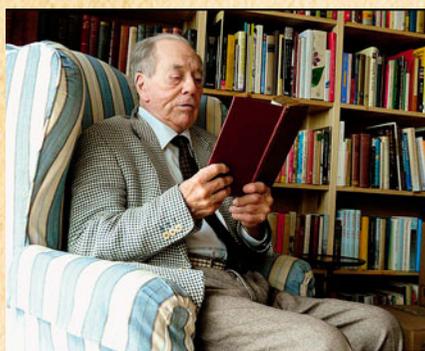
**ШАМАРПА РИНПОЧЕ (РОД. В 1952 Г.)**

Высокий лама школы Карма Кагью, много работающий на Западе.



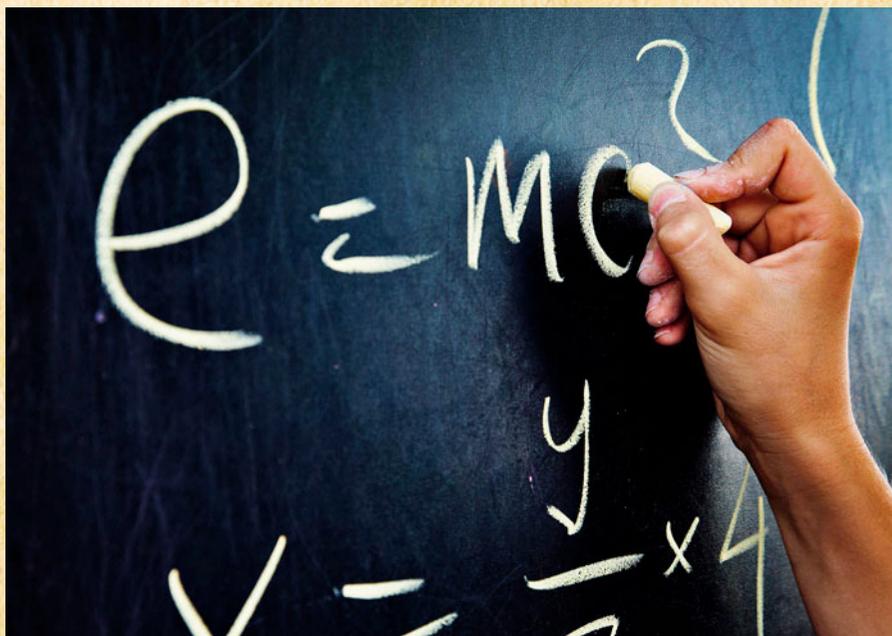
**ПРОФЕССОР РИЧАРД ХАЙЕС  
(РОД. В 1945 Г.)**

Индолог, буддолог, автор множества книг о буддийской философии, практикующий буддист.



**ПРОФЕССОР ДЭВИД СНЕЛЛГРОВ  
(РОД. В 1920 Г.)**

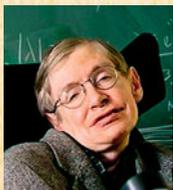
Выдающийся буддолог, тибетолог, буддист. Переводчик одной из важнейших тантр — «Хеваджры».



## Наука и буддизм

У современной науки и буддизма обнаруживается много точек соприкосновения. Похожим образом и в науке, и в буддийской философии и космологии рассматриваются такие фундаментальные темы, как происхождение вселенных и строение материи. Бесчисленные вселенные пульсируют, то есть появляются, развиваются, непрерывно меняясь, и исчезают, схлопываясь, — это буддийский взгляд. Сегодняшняя астрономия еще не выработала единого взгляда на исчезновение вселенной — произойдет ли это путем схлопывания или как-то иначе. Но в остальном объяснения физики и буддизма на этот счет очень близки.

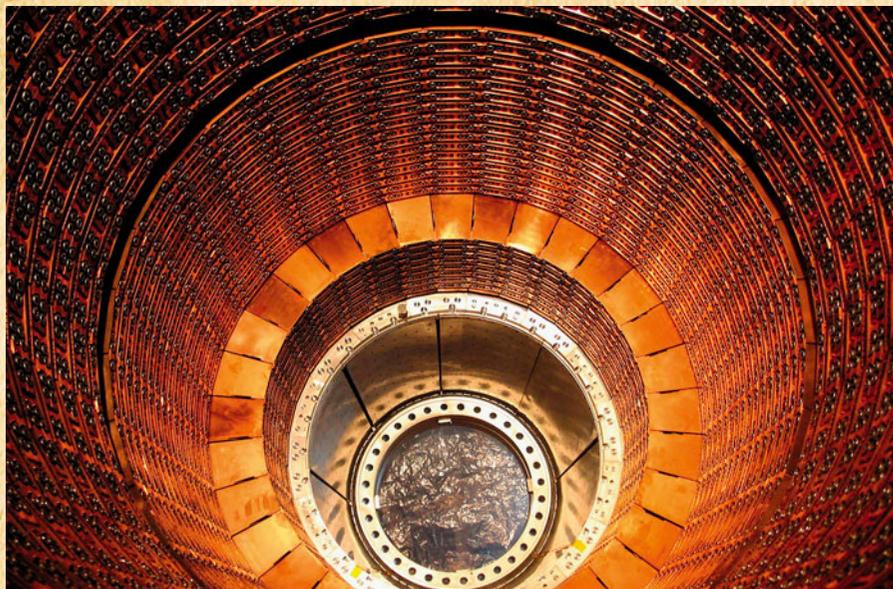
Физические тела состоят из мельчайших частиц — это взгляд и науки, и буддизма. Правда, наука все еще полагает, что частицы материальны, и надеется найти мельчайшую неделимую частицу (например, бозон Хиггса). Буддизм утверждает, что так называемые атомы не имеют истинной реальности — они не существуют вне человеческого ума.



*Я поспорил на сто баксов, что ученые никогда не найдут бозон Хиггса.*

*Стивен Хокинг*

Похоже, что по мере развития физики ее теории все больше сближаются со взглядом Будды на пустоту и на роль ума как воспринимающего начала. В квантовой механике ученые пришли к выводу, что наблюдатель принимает непосредственное участие в наблюдаемых процессах, — а это полностью соотносится с подходом буддийской теории восприятия. Недаром Нильс Бор (1885–1962) обращался к философии буддизма. В его работах исследователи прослеживают параллели с высказываниями буддийских мастеров.



**ATLAS — универсальный детектор частиц**

Он будет использоваться для поиска бозона Хиггса, дополнительных измерений и частиц, которые могли бы составлять темную материю. CERN, Швейцария.



*Все является умом; ум и явления не отделимы друг от друга.*

*Марпа*

Еще одна сфера научного знания, воззрения которой схожи с буддийскими, — это психология восприятия. Это область психологии, изучающая то, как люди переживают и понимают среду, в которой живут.

Согласно буддизму люди обычно видят мир не таким, каким он является на самом деле. Они взаимодействуют с окружением опосредованно, через слова и понятия, используя их для описания своих переживаний. Психология тоже полагает, что человек воспринимает мир не напрямую; он концептуально интерпретирует свои ощущения, соотнося их с предшествующим опытом.

Некоторые ученые пытаются понять, что происходит с мозгом во время медитации. Неврологи и другие специалисты исследовали активность мозга медитирующих людей, измеряя волны, генерируемые мозгом, и его различные химические составляющие. Результаты показывают, что у людей, практикующих медитацию, появляется больше волн, характерных для состояния покоя и расслабленности. У них высвобождается больше химических веществ, способствующих более эффективному функционированию мозга, — нейротрансмиттеров, а также больше эндорфинов — гормонов, вызывающих состояние удовольствия.

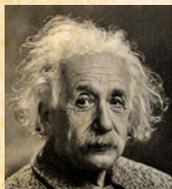
Конечно, не все можно измерить и взвесить с помощью инструментов, но все — и физическое, и нематериальное — может быть пережито и поэтому осознано. Это и есть буддизм, а медитация — это инструмент, используемый для того, чтобы научиться осознавать природу самого ума.



*Результаты показывают, что у людей, практикующих медитацию, появляется больше волн, характерных для состояния покоя и расслабленности*



Ученые из медицинского центра университета Калифорнии в Сан-Франциско доказали, что практика медитации может успокаивать участок мозга, называемый «амигдала» и отвечающий за запоминание страха. Они утверждают, что опытные буддисты, медитирующие регулярно, менее подвержены шоку, менее нервозны и вспыльчивы по сравнению с другими людьми. Пол Экман, поставивший эти эксперименты, сказал: «Наиболее вероятное предположение — в буддийской практике есть что-то, от чего возникает то счастье, которого мы все ищем».



*Если и есть религия, которая сможет удовлетворять современным научным потребностям, — это буддизм.*

*Альберт Эйнштейн*

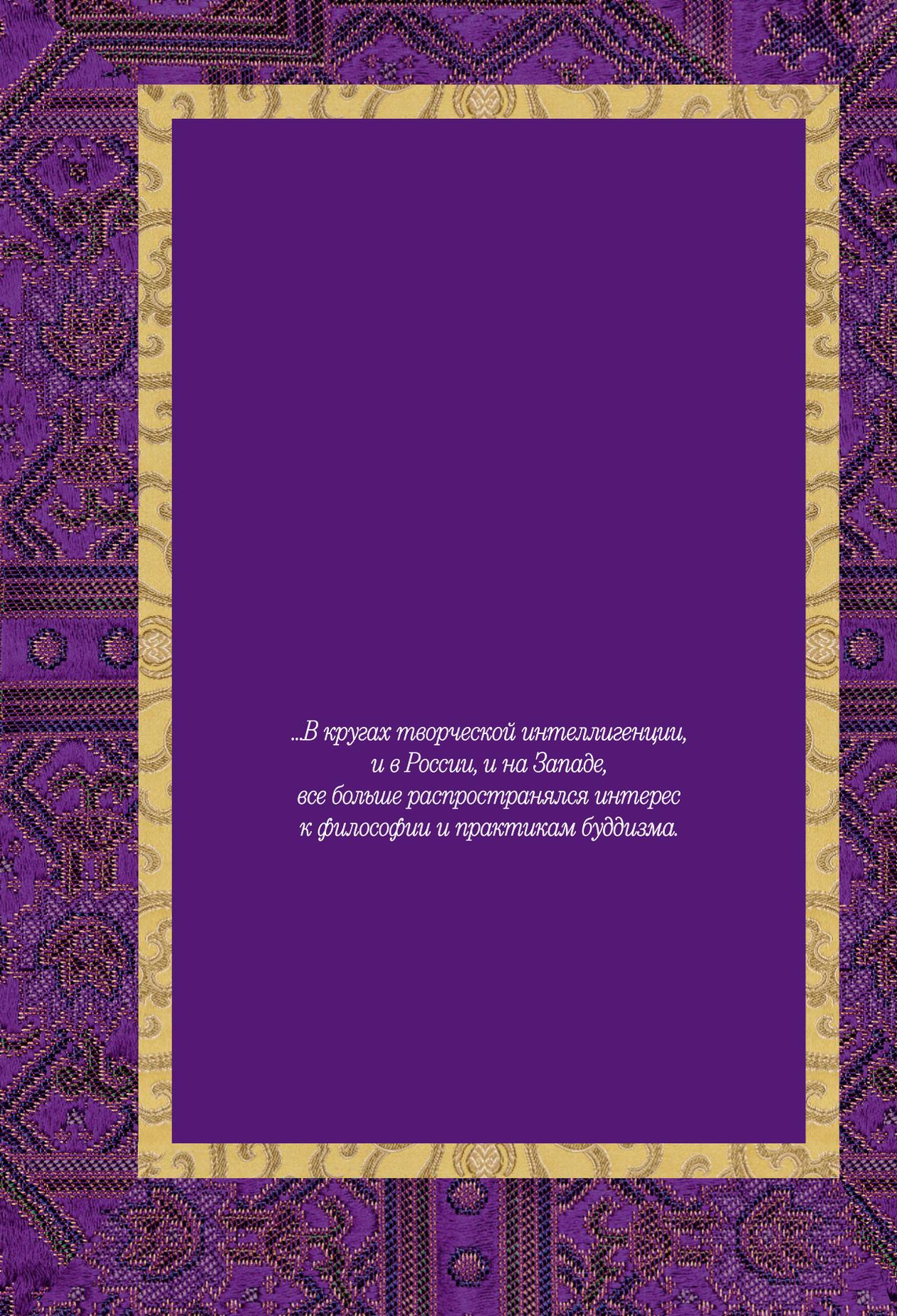


## Буддизм в современном мире

- 1** Крупнейшая в Европе  
Ступа Просветления в Бенальмадене  
(Испания)
- 2** Ступа Просветления в Мехико
- 3** Бронзовая статуя Будды Тяньтань  
в Гонконге
- 4** Буддийский центр Карма Кагью  
в Копенгагене
- 5** Крупнейший в Европе буддийский  
храм – хурул в Элисте (Калмыкия)
- 6** Иволгинский дацан под Улан-Удэ  
(Бурятия)
- 7** Храм и монастырь Лераб Линг  
(Франция)
- 8** Монастырь китайского буддизма  
Си Лай (Калифорния)







*..В кругах творческой интеллигенции,  
и в России, и на Западе,  
все больше распространялся интерес  
к философии и практикам буддизма.*

# Буддизм в России







## БОХАЙСКОЕ ЦАРСТВО

Первые свидетельства о существовании буддизма на территории современной России относятся к VIII веку н.э. и связаны с государством Бохай (Цветущее), которое в 698–926 гг. располагалось в районе сегодняшнего Приморья и Приамурья, включало также северную часть Кореи и некоторые области Маньчжурии. Бохай был сложившимся мощным государством с высокоразвитой культурой. Он поддерживал обширные торговые и политические связи как с ближайшими соседями — Китаем, Кореей и Японией, так и с более отдаленными территориями. В VIII веке буддизм Махаяны стал в Бохае государственной религией. У современного населения России нет кровного родства с бохайцами: в X веке это государство было разгромлено соседями-кочевниками, затем здесь, сменяя друг друга, существовали еще несколько культур, и лишь в XVII веке усилиями Ерофея Хабарова и других военачальников окончательно закрепилась Россия.



Бохайский император.

## Государство Бохай VII–X вв.



Статуэтки Будд и Бодхисаттв из раскопок Бохайского царства.

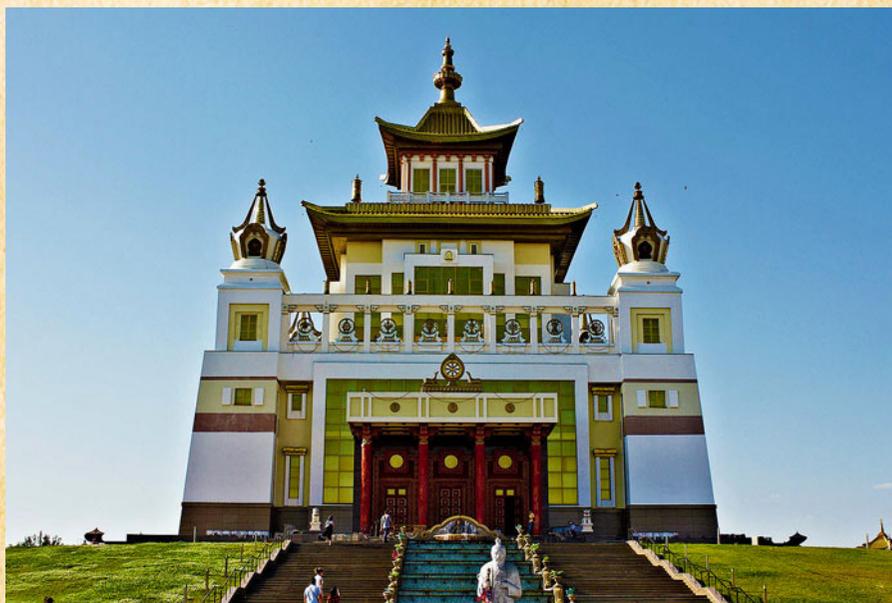


**Скала Храм Ворот**

Национальный парк Алханай (Читинская область). Священное место буддистов. Внутри естественной арки находится буддийская ступа.

**Калмыки, буряты и тувинцы**

Второе проникновение буддизма в Россию произошло в XVII веке, когда племена кочевников из западной Монголии — сами себя называвшие ойратами, а другим известные как калмыки — через Сибирь пришли в Поволжье. Ойраты приняли тибетский буддизм



Хурул в Элисте  
Калмыкия.



Встреча лам традиции Кагью с руководством Калмыкии.



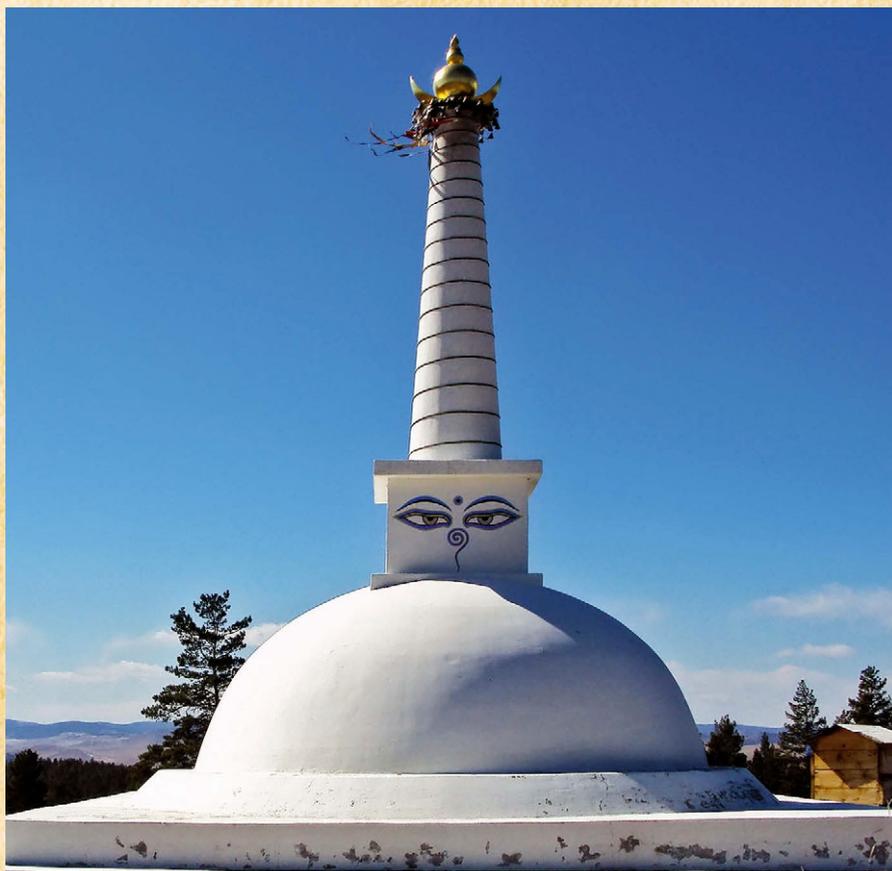
Статуя Будды в элистинском хуруле.  
Калмыкия.

еще в XIII веке, и первоначальные посвящения они получали от лам «красношапочных» школ Ньингма, Сакья и Кагью. Ко времени прихода в Поволжье из-за особенностей политической ситуации в Тибете они большей частью перешли в Гелуг — школу Далай-лам. Калмыкия вошла в состав Российской империи в 1609 году — так внутри России появилась первая буддийская область.

С XVII века тибетский буддизм распространился и в Бурятии — сюда он пришел благодаря местным подвижникам, которые обучались в монастырях Монголии и Тибета и затем приносили Учение Будды в свой край. В 1741 году Указом императрицы Елизаветы Петровны буддизм был признан одной из российских государственных религий.



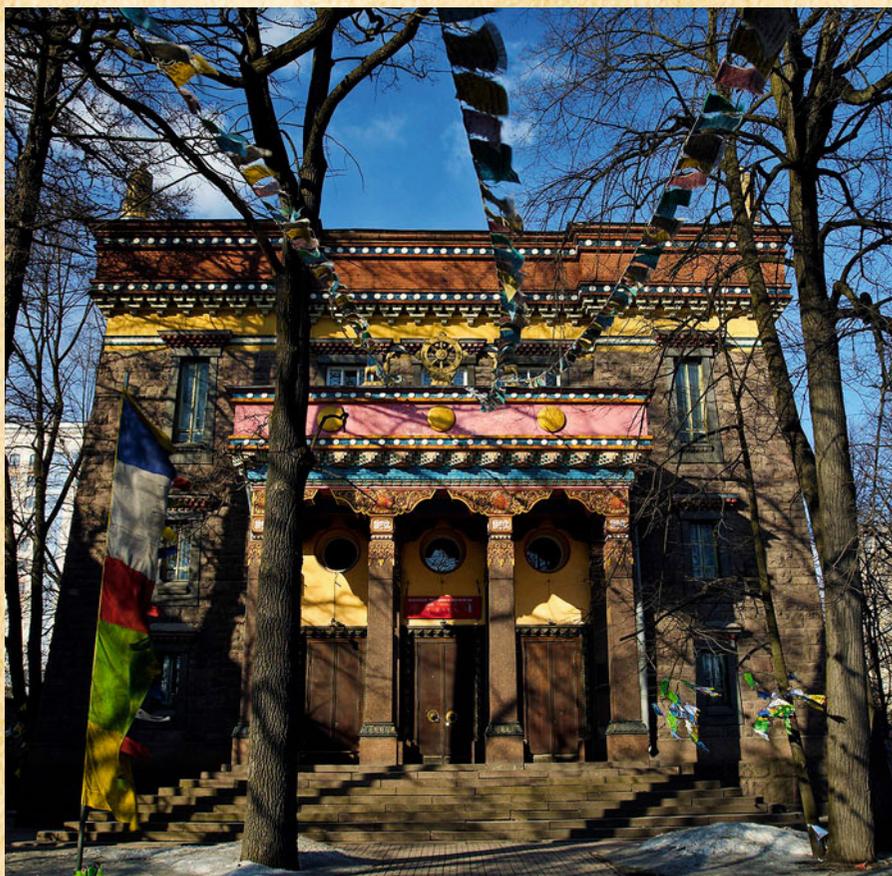
*Калмыкия вошла в состав Российской империи  
в 1609 году — так внутри России появилась первая  
буддийская область*



Ступа в честь ученого и буддийского ламы Бидии Дандарона Бурятия.

Веками учение развивалось на этих традиционно буддийских территориях. До революции в Бурятии насчитывалось свыше сорока крупных монастырей-дацанов, а в Калмыкии более ста. Они служили не только религиозными, но и культурно-образовательными центрами. Студенты изучали философию, логику, лингвистику, медицину. В монастырях печатались книги и создавались произведения буддийского искусства.

Третья республика, в которой практикуется тибетский буддизм, — Тува — вошла в состав СССР только в XX веке.



Дацан Гунзэчойнэй  
Санкт-Петербург.

## Буддизм, буддология и культура до революции

В XIX — начале XX века буддизм стали активно изучать в университетах. В нашей стране сформировалась одна из самых сильных в мире востоковедческих школ. В учебных заведениях Санкт-Петербурга, Москвы, Казани, Харькова, а также других крупных научных центрах открывались кафедры санскрита, тибетологии, синологии, переводились важнейшие буддийские



**Федор Щербатский**  
Выдающийся российский буддолог  
и философ.



**Агван Доржиев**  
Буддийский ученый, подвижник,  
дипломат.

трактаты, снаряжались экспедиции в Азию. Труды В. П. Васильева (1818–1900), Ф. И. Щербатского (1866–1942), Е. Е. Обермиллера (1901–1935) и других выдающихся отечественных востоковедов служат образцом для ученых всего мира.

В кругах творческой интеллигенции, и в России, и на Западе, все больше распространялся интерес к философии и практикам буддизма. Интересный эпизод описал С. Б. Филатов, выступая на презентации проекта Кестонского института (Оксфорд, Англия) «Энциклопедии современной религиозной жизни России», состоявшейся 15 марта 2006 г. в Русской христианской гуманитарной академии (РХГА) в Санкт-Петербурге. Однажды, то ли в 1912, то ли в 1915 году, среди петербургских гимназисток старших выпускных классов провели опрос: кто был самый великий герой мировой истории? Большинство назвали Будду.

В русской поэзии, начиная еще с А. Фета и Ф. Тютчева, присутствовали буддийские мотивы, которые стали особенно заметны у поэтов Серебряного века.



*Однажды, то ли в 1912, то ли в 1915 году, среди петербургских гимназисток старших выпускных классов провели опрос: кто был самый великий герой мировой истории? Большинство назвали Будду*



*В темной пещере задумчивый йоги,  
Маг-заклинатель, бледней мертвеца,  
Что-то шептал, и властительно-строги  
Были черты сверхземного лица.*

*Мантру читал он, святое моление;  
Только прочел — и пред ним, как во сне,  
Стали качаться, носиться виденья,  
Стали кружиться в ночной тишине.*

*Тени, и люди, и боги, и звери,  
Время, пространство, причина, и цель,  
Пышность восторга, и сумрак потери,  
Смерть на мгновенье, и вновь колыбель...*

*К. Бальмонт*



*И вновь, как в первый день созданья,  
Лазурь небесная тиха,  
Как будто в мире нет страданья,  
Как будто в сердце нет греха.*

*Не надо мне любви и славы:  
В молчанье утренних полей  
Дышу, как дышат эти травы...  
Ни прошлых, ни грядущих дней*

*Я не хочу пытаться и числить,  
Я только чувствую опять,  
Какое счастье — не мыслить,  
Какая нега — не желать!*

*Д. Мережковский*



**Агагатский дацан**

На его территории находится дом-музей Агвана Доржиева. Бурятия.

В 1914 году при активном содействии ведущих буддологов и поддержке царского правительства в Санкт-Петербурге появился первый буддийский храм и образовательный центр — дацан. Идея его создания принадлежала бурятскому подвижнику Агвану Доржиеву (1853–1938).

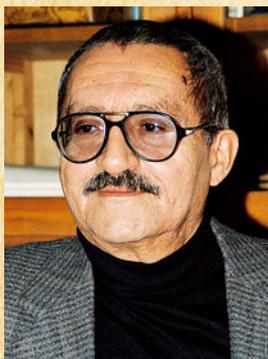
Доржиев — исключительная личность. Это известный буддийский лама, ученый и просветитель, посол Тибета в России. Еще в 19-летнем возрасте он покинул отчий дом, чтобы изучать буддизм в Монголии и Тибете. Став ламой и доверенным лицом тогдашнего главы Тибета, Далай-ламы XIII, Доржиев способствовал установлению дипломатических отношений между Россией и Тибетом, открыл много школ и монастырей в Бурятии.

## СОВЕТСКИЙ ПЕРИОД

Когда к власти в России пришли большевики, Доржиев приложил огромные усилия к тому, чтобы новый строй пощадил буддистов. Он встречался с Лениным, Луначарским и другими советскими деятелями, доказывая, что буддизм отрицает веру в каких-либо богов, провозглашает добро и свободу, а потому близок коммунизму. Некоторое время это удавалось, поскольку в дружественной Монголии, где с 1921 года строился социализм, буддизм сохранялся по-прежнему. Но в 1929 году буддизм в России все-таки запретили, а в 1935-м начались аресты и расстрелы.

Агван Доржиев был арестован в 1937 году, а годом позже умер в тюрьме. Многие ламы и монахи погибли в лагерях, большинство храмов и монастырей были закрыты или разрушены. Почти на два десятилетия в России полностью прекратились и научные исследования буддизма.

Частичное возрождение буддизма и буддологической традиции началось в 40–60-е годы, но на официальном уровне они были реабилитированы лишь на рубеже 80–90-х годов. В 1989 г. была создана группа буддологии Санкт-Петербургского филиала Института востоковедения РАН под руководством В. И. Рудого — первое со времен Щербатского официально оформленное буддологическое направление. В. И. Рудому удалось заново (и с большими трудностями) легализовать в СССР термин «буддология». Затем появились востоковедческие отделения в некоторых других университетах. В это же время в Бурятии, Калмыкии, Туве восстанавливаются уцелевшие буддийские храмы и открываются новые, при монастырях создаются учебные заведения, приглашаются тибетские учителя.



**Валерий Рудой**  
(1940–2009)  
Известный российский  
востоковед.



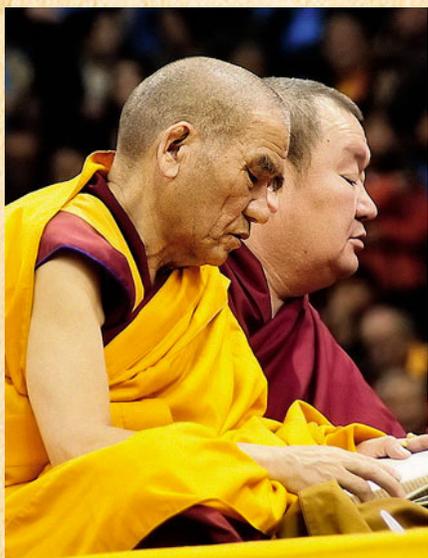
*Многие ламы и монахи погибли в лагерях, большинство храмов и монастырей были закрыты или разрушены. Почти на два десятилетия в России полностью прекратились и научные исследования буддизма*



**XXIV Пандито Хамбо Лама Дамба Аюшеев**



**Иволгинский дацан  
Бурятия.**



Камбы-лама Тувы Тензин  
Цультим и лама Буян Башкы.

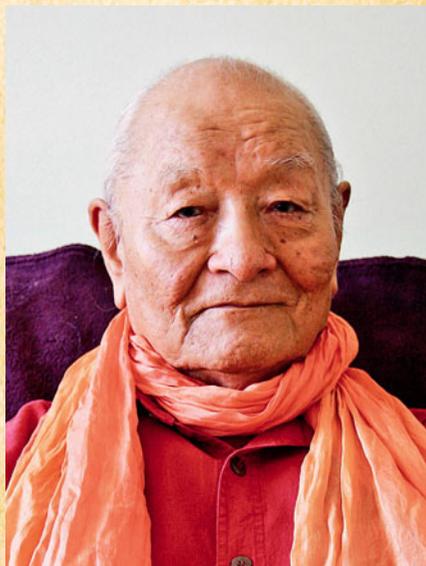


Тэло Тулку Ринпоче  
Глава буддистов Калмыкии.

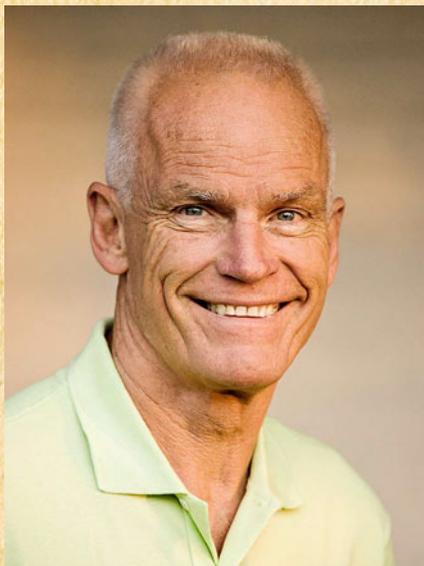
## Современная буддийская Россия

С наступлением Перестройки буддизм в России стал свободно развиваться. В настоящее время в стране представлены многие буддийские школы:

- ТХЕРАВАДА (ЦЕНТРЫ ВИПАССАНЫ);
- ЯПОНСКИЙ (РОССИЙСКАЯ САНГХА УЧЕНИКОВ ДЗЭН МАСТЕРА САНДО-КАЙСЕНА) И КОРЕЙСКИЙ ДЗЭН (ШКОЛА КВАН УМ);
- НЕСКОЛЬКО НАПРАВЛЕНИЙ МАХАЯНЫ («СОЛОМЕННАЯ ХИЖИНА», ЦЕНТР «МАХАЯНА» И ДР.);
- ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ СУЩЕСТВУЮЩИЕ В МИРЕ ШКОЛЫ ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА.



**Намкай Норбу Ринпоче**  
Глава традиции Дзочен.



**Лама Оле Нидал**  
Руководит центрами Карма Кагью.



**Дзэн-центр «Кван Ум»**  
Международная школа корейского буддизма. Россия.



Ритуальная служба в Дацане Гунзэчойнэй  
Санкт-Петербург.

Гелуг, как правящая школа, насчитывает много официальных учреждений, объединений и монастырей в Бурятии, Калмыкии и Туве. В каждой из этих республик есть свой глава буддийской общины. С XVIII века, с легкой руки императрицы Екатерины II, наиболее влиятельным считается глава буддистов Бурятии и Забайкалья Пандито Хамбо Лама. Сегодня это двадцать четвертый Хамбо Лама, Дамба Бадмаевич Аюшеев. Его резиденция находится в Иволгинском дацане под Улан-Удэ.

Главой калмыцких буддистов является Тэло Тулку Ринпоче.

Широко распространена в России традиция Карма Кагью. Эта школа самая многочисленная по представительству в субъектах федерации — у нее 80 мирских центров медитации от Калининграда до Владивостока. Они действуют под руководством Ламы Оле Нидала. Есть также центры Дрикунг Кагью и традиции Римэ.

Широко представлена также ваджраянская традиция Дзогчен, принесенная в Россию Ламой Намкаем Норбу Ринпоче и его учениками.

Около 900 тысяч россиян называют себя буддистами.



Пандито Хамбо Лама XII Даши-Доржо Итигэлов  
С монахами на ритуальной церемонии. 1886 год, Бурятия.

## Феномен Хамбо Ламы Итигэлова

В истории российского буддизма есть свои герои. В 1927 году на 75-м году жизни скончался Пандита Хамбо Лама XII Даши-Доржо Итигэлов, бурятский религиозный деятель, один из выдающихся буддийских подвижников XX века, в 1911–1917 годах — глава буддистов Восточной Сибири.

Перед смертью Итигэлов собрал учеников и дал им последние наставления: «Навестите и посмотрите мое тело через 30 лет». Он ушел из жизни в позе лотоса, и так его и похоронили, поместив тело в специальный кедровый куб.

Через 30 и 50 лет его последователи открывали саркофаг с телом и обнаруживали, что оно совершенно не изменилось — Хамбо Лама выглядел точно так же, как в момент смерти.

В 2002 году его тело подняли и поместили в стеклянный короб, который теперь стоит в Иволгинском дацане. Он продолжает сидеть в позе лотоса без всяких поддерживающих устройств,

а тело его на вид и на ощупь практически как живое. Спектральный анализ волос, ногтей и кусочка кожи Хамбо Ламы Итигэлова никаких разрушительных изменений не выявил. Органический состав тканей Хамбо Ламы соответствует органическому составу тканей обычного человека. Внутренние органы целы. Согласно двум актам медэкспертизы, никаких следов бальзамирования на теле ламы не выявлено. Не похоже это и на процессы мумификации или дубления. Состояние летаргического сна ученые также исключают. «Ни одного официально зарегистрированного факта подобного рода в мире больше нет. Часто можно услышать, что, дескать, в Тибете чуть ли не каждый второй впадает в подобное состояние и находится в нем тысячи лет. Однако ученые до сих пор ни одного подобного случая не знают. Те ламы, которых можно увидеть в Тибете и Юго-Восточной Азии, не только не напоминают живых, но даже покрыты лаком и позолотой. В Улан-Удэ мы столкнулись с исключительным случаем», — заявила исследовательская группа на пресс-конференции в информационном агентстве «Интерфакс».

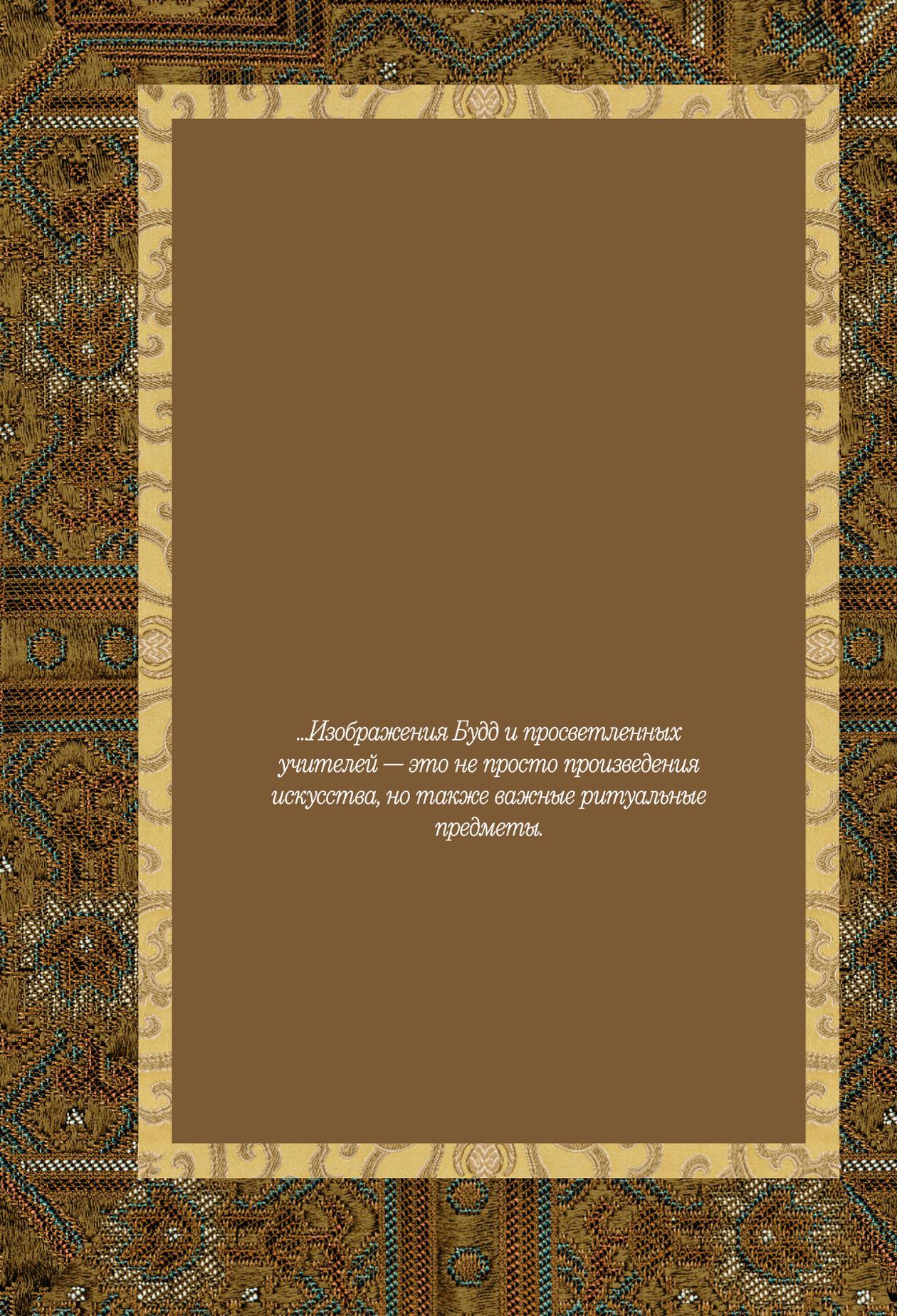
Феномен Хамбо Ламы Итигэлова показывает, насколько глубокие методы медитации применялись в буддизме Бурятии. Возвращение Итигэлова — подлинный символ возрождения буддизма на этой земле после тяжелых потерь, понесенных им в советский период.



**Нетленное тело Хамбо Ламы  
XII Даши-Доржо Итигэлова**

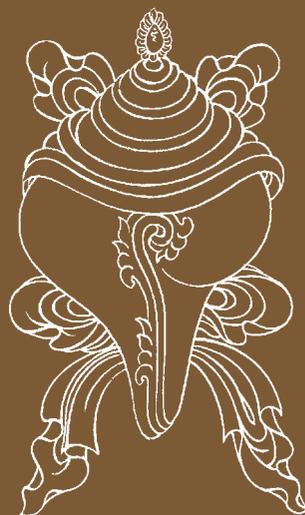


*Феномен Хамбо Ламы Итигэлова показывает,  
насколько глубокие методы медитации применялись  
в буддизме Бурятии*



*...Изображения Будд и просветленных  
учителей — это не просто произведения  
искусства, но также важные ритуальные  
предметы.*

Буддийские символы  
и обряды







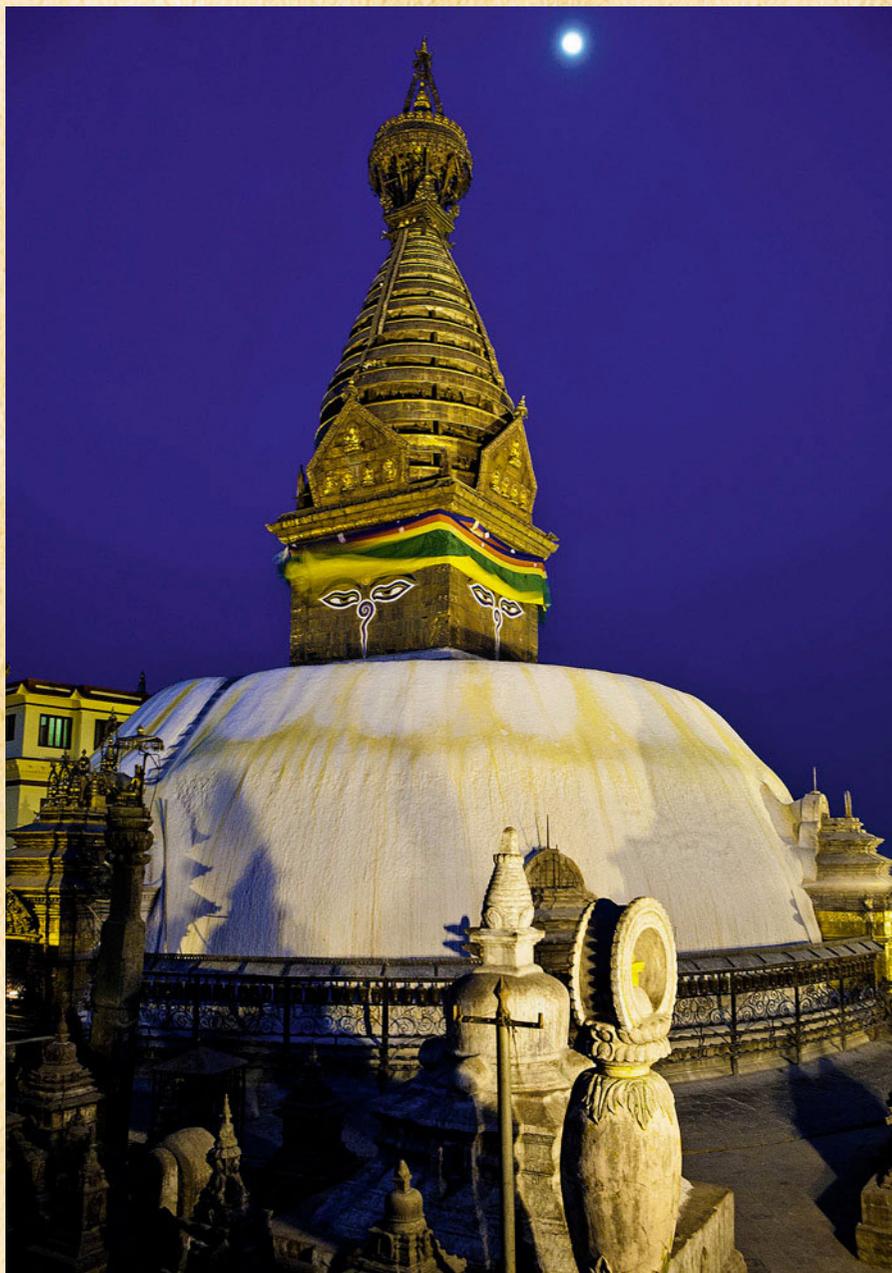
## СТАТУИ И ТХАНКИ

Статуи Будд создавались еще до нашей эры, сначала в Индии, а затем во всех остальных буддийских культурах. А живопись на свитках (тханка), которые иногда называют буддийскими иконами, получила особое развитие в Тибете.

Изображения Будд и просветленных учителей — это не просто произведения искусства, но также важные ритуальные предметы. Они создаются по особым канонам, которые объясняются в тантрах. Для того чтобы заниматься буддийской скульптурой или живописью-тханка, необходимо получить соответствующее образование и традиционные посвящения, а также медитировать. Уже созданные произведения особым образом благословляются, и после этого они несут положительную энергию и могут служить практикующему для медитации или украшать алтарь.



**Свитки с мантрами**  
Часть содержимого буддийской статуи.



Ступа Сваямбху в Катманду  
Непал.

## Ступы

Ступа — это буддийское сооружение и памятник миру на земле. Формы ступ выражают чистую природу ума и являются символами Просветления. На Востоке ступы создавались на протяжении нескольких тысяч лет, а начиная с 1980-х годов строятся и на Западе.

Настоящая ступа всегда заполнена. Внутри нее содержится множество священных предметов и реликвий: ритуальные тексты, статуи, золото, драгоценные камни, кости и волосы великих буддийских мастеров. Все это вместе символизирует тело, речь и ум Будды.

Ступа строится под наблюдением буддийского мастера, и затем ее освящают во время специальной церемонии. Буддисты считают, что энергия, которую излучает ступа, оказывает благотворное воздействие на окружающее пространство. Очень распространенная практика, связанная со ступами, заключается в том, что буддист обходит их кругом по часовой стрелке, произнося при этом мантры и делая пожелания, которые непременно исполнятся.

Старейшей в мире является ступа Сваямбху, которая возвышается над Катманду, столицей Непала. Говорится, что она стоит со времен третьего (по другим данным — шестого) Будды Кашьяпы.

Самая большая ступа на Западе находится на юге Испании, в Бенальмадене, неподалеку от Малаги. Это тридцатиметровое сооружение видно даже из Африки.



Ступа  
лотоса



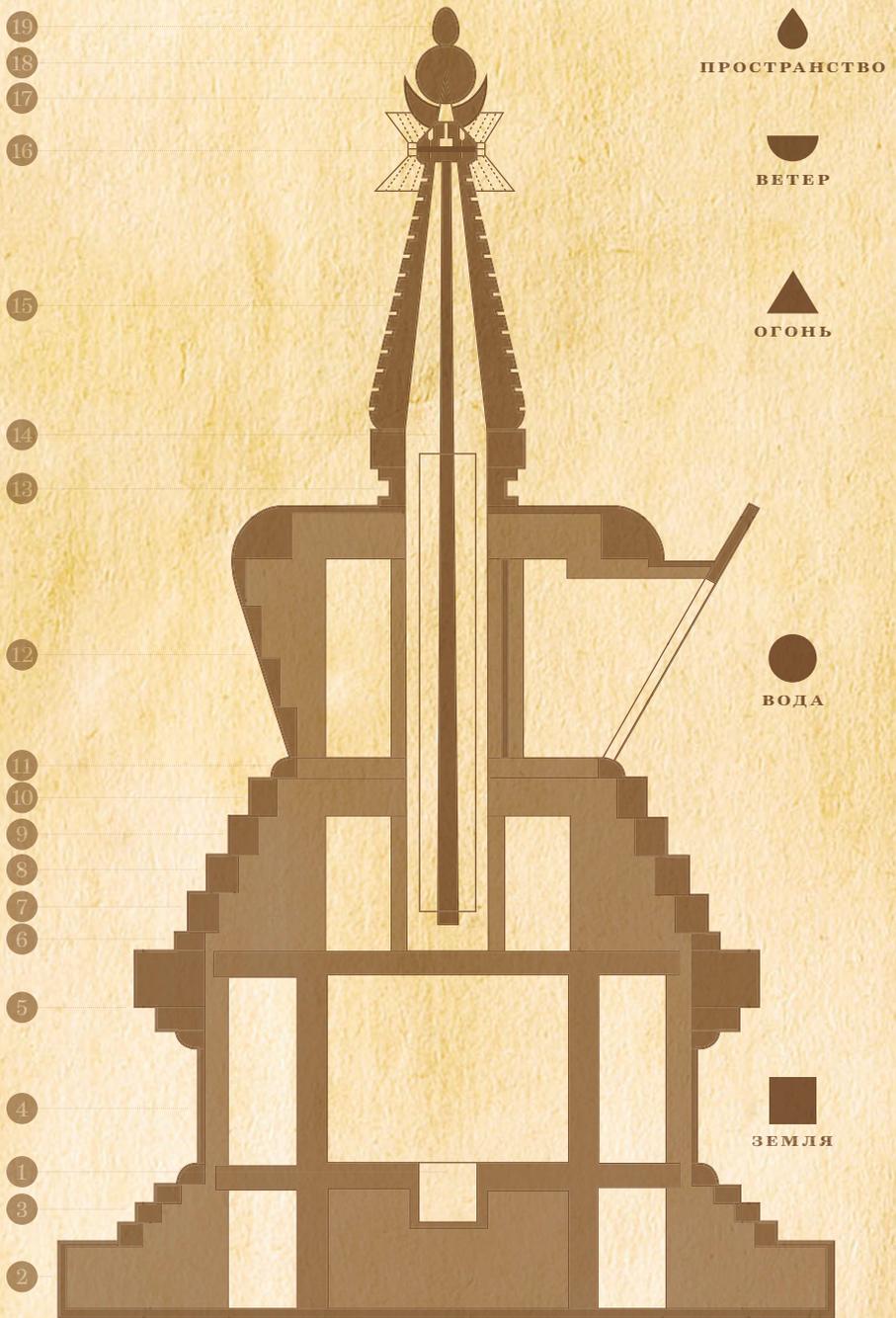
Ступа  
просветления



Ступа  
мудрости



Ступа  
чудес



### Символика ступы

Важнейшая из всех восьми форм — ступа просветления, она символизирует цель буддийского пути — полное просветление, реализацию всего человеческого потенциала.

1. Драгоценная ваза
2. Основная плоскость
3. Три ступени над основной плоскостью
4. Львиный трон
5. Малый и большой лотосы
6. Квадратная поверхность трона
7. Первая ступенька над тронном
8. Вторая ступенька над тронном
9. Третья ступенька над тронном
10. Четвертая ступенька над тронном
11. Неизменная основа
12. Ваза
13. «Тре» над вазой
14. Дерево жизни
15. Тринадцать колец
16. Зонт
17. Луна
18. Солнце
19. Драгоценный камень

В буддийских регионах России существуют десятки ступ. Активнее всего их строят и восстанавливают в Бурятии.

В Элисте (Калмыкия) в 1999 году под руководством ламы Лопёна Цечу Ринпоче создана ступа Просветления.

Есть и готовые ступы, и проекты за пределами традиционных мест. В 2005 году на Байкале, на самой высокой точке острова Огой, была возведена восьмиметровая ступа Просветления. Еще одна ступа Просветления, высотой пять метров, построена в 2007 году в Москве, на территории Центра-музея имени Н. К. Рериха.



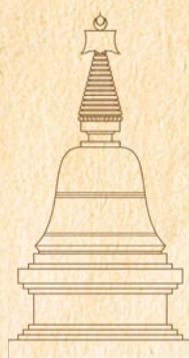
**Ступа  
схождения  
с неба Тушита**



**Ступа  
примирения**



**Ступа  
совершенной  
победы**



**Ступа  
Паринирваны**



**Ступа Просветления в Бенальмадене**  
Испания.



**Ступа Просветления в Мехико**  
Мексика.



**Ступа Боднатх в Катманду**  
Непал.



**Ступа Просветления в Элисте**  
Калмыкия.



Танцы лам на открытии Ступы в Бенальмадене Испания.

## Праздники

Важнейшие праздники в буддизме связаны с днем рождения Будды, днем, когда он постиг природу ума, и днем его ухода в паринирвану. Эти даты легко запомнить, потому что все три события произошли в полнолуние четвертого месяца по лунному календарю (обычно апрель или май). Этот день называется «Весак» и на Шри-Ланке отмечается зажиганием свечей после наступления темноты. Это символизирует, что Будда своим рождением, Просветлением и смертью показал всем остальным великий пример и тем самым принес в мир свет, рассеяв тьму неведения.

В других странах тоже проводятся похожие ритуалы. В Таиланде выпускают на свободу птиц, запертых в клетках, показывая, как Будда принес свободу всем существам.

Японские буддисты проводят эти праздники в другие дни. На восьмой день четвертого месяца по лунному календарю, называемому «Хана Мацури», повсюду можно видеть цветы по случаю



*Важнейшие праздники в буддизме связаны с днем рождения Будды, днем, когда он постиг природу ума, и днем его ухода в паринирвану.*

дня рождения Будды. Таким способом воссоздают цветочную поляну, на которой королева Майя родила Сиддхартху.

Буддисты отмечают дни рождения не только исторического Будды, но также некоторых великих учителей. Например, в тибетской культуре очень почитается Падмасамбхава, или Гуру Ринпоче, который в VIII веке принес Алмазный путь в Бутан, Непал и Тибет.

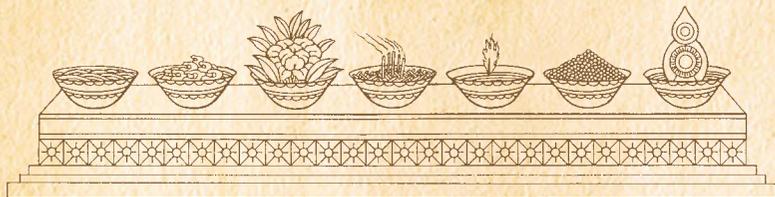
Очень популярен в буддийских странах праздник Нового года. В тибетской культуре его называют «лосар» и празднуют чаще всего в февральское новолуние. Наступление лосара всегда ощущается как обновление, очищение от старых ошибок и возможность сделать и узнать что-то новое и полезное.

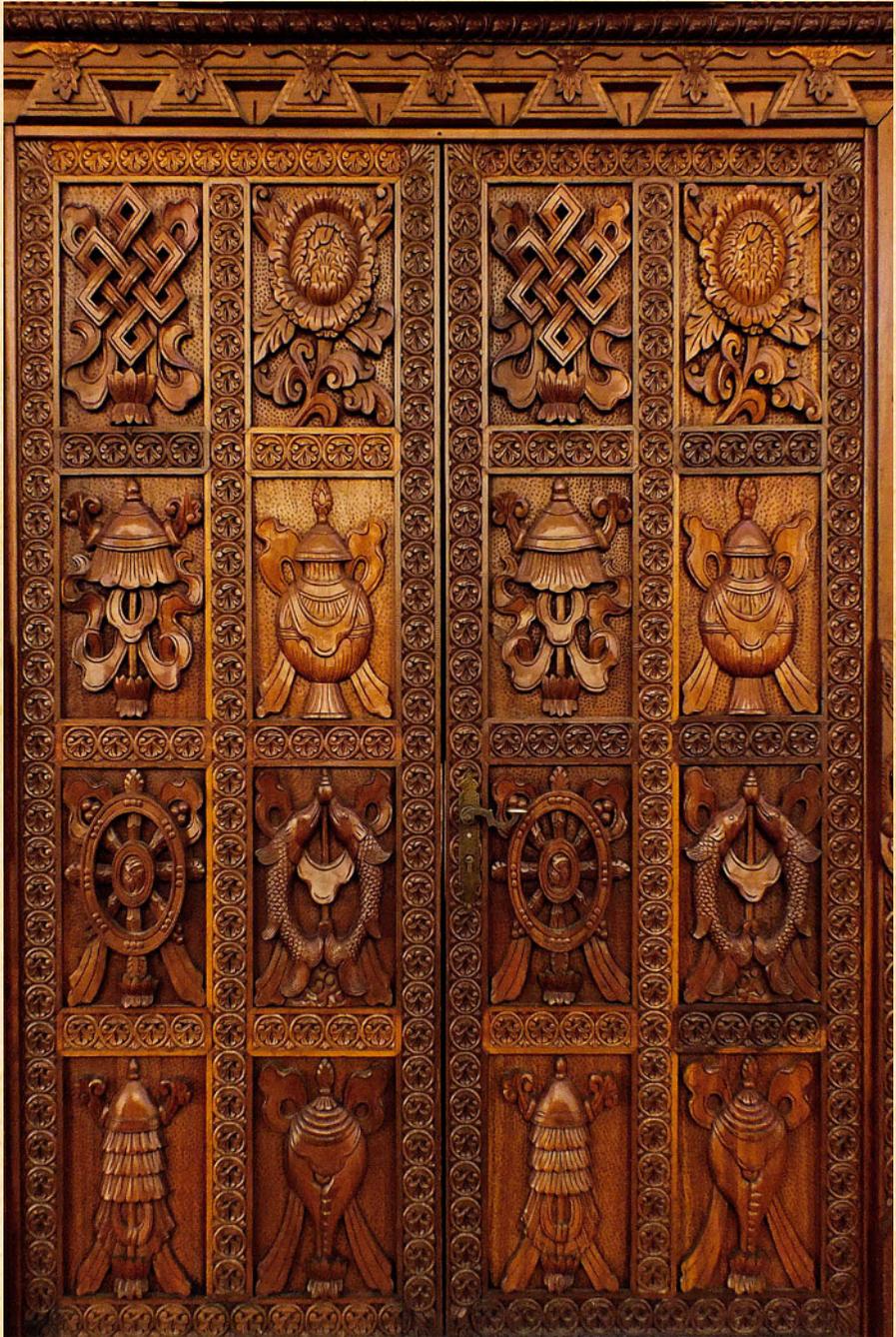
Новогодние торжества длятся три дня; вначале люди готовятся к празднику, прибирают свои дома, выносят старый хлам и заново подкрашивают стены и заборы. В храмах монахи устраивают пуджи — специальные медитации с пожеланиями, которые поются под звуки ритуальных труб и барабанов.

В новогоднюю ночь семья садится за стол, на котором кроме прочих блюд есть специальный суп с тибетскими пельменями «момо», в которые вложены пожелания. Каждый член семьи получает по одному пожеланию — так определяется его жизнь в наступающем году.

На третий день люди ходят друг к другу в гости, поют и танцуют.

Те, кто по-настоящему практикует буддийское учение, много медитируют в новогодние праздники, поскольку считается, что медитация в священные дни приносит уму особенно много положительных впечатлений.





## ВАЖНЕЙШИЕ БУДДИЙСКИЕ СИМВОЛЫ

*Ваджра* — символ молниеносного Просветления, а также неразрушимости природы ума. Означает также мужские качества Просветления: силу, активность, радость и др.

*Колокольчик* — символ женских качеств Просветления: мудрости (прежде всего интуитивной) и способности вдохновлять. Используется вместе с ваджрой, в тантрических ритуалах.

### ВОСЕМЬ ЗНАКОВ УДАЧИ

*Бесконечный узел* — символ взаимозависимости всех явлений, недвойственности сострадания и мудрости, субъекта и объекта, проявлений и пустоты.

*Золотые рыбки* — символ благоденствия и бесстрашия, с которым рыбка плавает в любом направлении в океане сансары, не боясь его страданий.

*Лотос* — символ преобразования нечистого в чистое: он растет, питаясь корнями в грязном иле, а над поверхностью воды раскрывается прекрасным цветком. В Ваджраяне подавляющее число Будд и Бодхисаттв изображаются сидящими или стоящими в цветке лотоса.

*Драгоценный зонтик* — символ царственного величия и защиты. Своей тенью он хранит всех существ от страданий и несчастий.





Бесконечный узел



Золотые рыбки



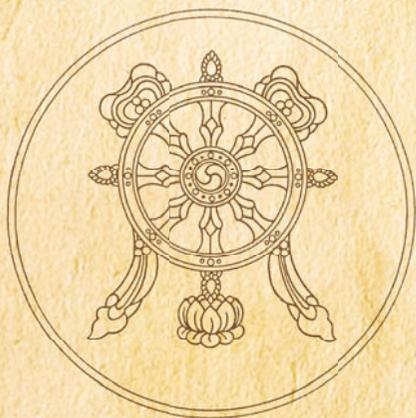
Лотос



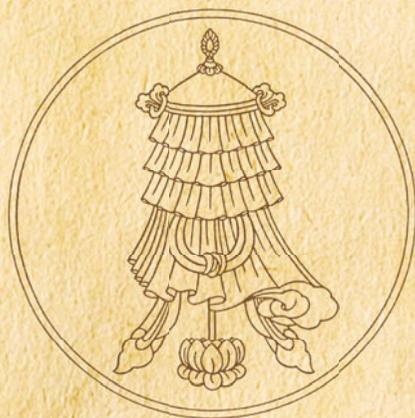
Драгоценный зонт

*Колесо Дхармы* — символ обучения, передачи освобождающих знаний. Будды вращают золотое колесо Дхармы во всех мирах, чтобы помогать существам избавиться от неведения, источника всех страданий.

*Знамя победы* — символ победы над всеми внутренними и внешними ограничениями, преодоления всех препятствий (под которым прежде всего имеются в виду две завесы, то есть мешающие чувства и жесткие идеи).



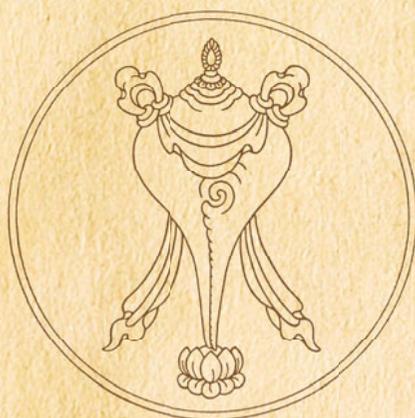
Колесо Дхармы



Знамя победы



Ваза-сокровищница



Раковина

*Ваза-сокровищница* — символ долголетия и благосостояния. Из нее неисчерпаемым потоком сыплются драгоценности, давая тому, кто развивается на духовном пути, защиту от нищеты и безвременной смерти.

*Раковина* — символ благозвучия Дхармы. Достигая ушей разных людей с различными способностями и предрасположенностями, звуки Учения побуждают их прислушаться и задуматься, а впоследствии вступить на путь Бодхисаттвы.

## Благодарности

Эта книга не появилась бы без ценной помощи многих людей. Прежде всего, поскольку мне не хотелось утяжелять популярный текст сносками и ссылками на источники, пишу об этом здесь: на нескольких страницах я почти прямо цитирую «Введение в буддологию» Е. А. Торчинова, чьи книги и взгляд меня всегда очень вдохновляли, и учебное пособие «Buddhisme: tro og livsforståelse» моего датского коллеги С. Гуттормсена. Я также обращаюсь к опыту моего научного руководителя профессора В. П. Андросова. Я глубоко благодарна Ламе Оле Нидалу за благословение и все мои знания о буддизме, профессору Н. Л. Жуковской за важную поддержку моей работы и профессору Е. А. Островской-младшей за помощь и ценные замечания.

Без активности М. Кочергина идея энциклопедии не стала бы реальностью. Е. Половникова посвятила свое драгоценное время редактированию текста, а М. Костенко создал замечательный дизайн. При оформлении макета использовались материалы фотоархива Российской Ассоциации Буддистов Алмазного Пути Традиции Карма Кагью и сайта [www.buddhism.ru](http://www.buddhism.ru), а также выставки «Сокровище буддизма» — проекта Международной общественной организации содействия сохранению культурно-исторических традиций народов Центральной Азии «Культурное наследие Гималаев» (с сайтом <http://exhibition.gimalai.org>).

Я также выражаю глубокую признательность выдающемуся художнику Роберту Биру за изображения махасиддхов и за право использовать его искусные графические работы, представленные в «Энциклопедии тибетских символов и орнаментов» (М., Ориенталия, 2011).

*Спасибо всем друзьям, поддержавшим этот проект!*



ЕЛЕНА ЛЕОНТЬЕВА

## ОБ АВТОРЕ

Елена Леонтьева закончила факультет теоретической математики Львовского государственного университета, работала переводчиком с английского и польского языков, литературным редактором. Второе образование получила в Международном буддийском институте Кармапы (Нью-Дели, Индия). Затем закончила аспирантуру в Институте востоковедения РАН, получила степень кандидата исторических наук и со временем стала общепризнанным экспертом в области тибетского буддизма. Елена объехала полмира с лекциями по буддийской философии и истории. Она автор научного исследования о средневековом Тибете, а также увлекательного романа. Статьи и книги автора читать легко и интересно, она умеет изложить глубокие вещи просто и привлекательно, погружая читателя в мир уникальной тибетской культуры и древней буддийской мудрости.

## УКАЗАТЕЛЬ ИМЕН

Авалокитешвара .....	67, 81, 162
Акшобхья .....	177
Александр Македонский .....	198
Амида .....	109
Амитабха .....	151, 178
Амогасиддхи .....	179
Ананда .....	89
Ашока .....	20, 91, 94–98, 110
Бальмонт Константин .....	221
Белая Тара .....	172
Биндусара .....	94
Блок Александр .....	148
Бодхидхарма .....	102, 103
Бор Нильс .....	205
Будда Шакьямуни .....	13, 15, 21, 22, 24, 33, 45, 46, 80, 89, 94, 105, 144, 158, 174, 188
Бутэй .....	105
Буян Башкы .....	225
Вайрочана .....	179
Ван Гог Винсент .....	201
Васильев Василий Павлович .....	220
Вирупа .....	123
Вишну .....	193
Гампопа .....	123
Гераклит .....	160
Гессе Герман .....	201
Гинзберг Алекс .....	201
Дагмема .....	123, 124
Дандарон Бидия .....	218
Дао-ань .....	101
Далай-лама VI Цангъянг Гьямцо .....	126
Далай-лама XIV Тензин Гьямцо .....	73, 126, 128
Джамгён Конгтрул Ринпоче .....	76, 181, 202
Джинасагара .....	189
Дилго Кхьенце Ринпоче .....	122
Доржиев Агван .....	220, 222, 223
Елизавета Петровна, императрица .....	217

Железны Роджер .....	201
Индрабодхи .....	76, 78
Йеше Цогъял .....	119–121
Каленов Петр .....	135
Калу Ринпоче .....	200, 202
Камбы-лама Тувы Тензин Цультим .....	225
Кант Иммануил .....	200
Кармапа I Дюсум Кхьенпа .....	124, 128
Кармапа XVI Рангджунг Ригпе Дордже .....	128
Кармапа XVII Тринле Тхае Дордже .....	124
Кашьяпа .....	21
Кейдж Джон .....	201
Керуак Джек .....	191, 201
Лопён Цечу Ринпоче .....	237
Луипа .....	82
Майтрейя .....	21, 130
Малер Густав .....	201
Марпа .....	123, 124, 206
Матисс Анри .....	201
Махакала .....	38, 170
Мережковский Дмитрий .....	28, 221
Миларепа .....	83, 123, 124, 141, 156, 160, 174
Милинда .....	64
Нагасена .....	64
Нагарджуна .....	100, 101
Намкай Норбу Ринпоче .....	226, 227
Наропа .....	85
Нигума .....	116
Нидал Оле, Лама .....	201, 202, 226, 227, 253
Нидал Ханна .....	201, 202
Обермиллер Евгений Евгеньевич .....	220
Падмасамбхава, Гуру Ринпоче .....	118, 120–122, 193, 241
Праджняпарамита .....	169
Ратнасамбхава .....	178
Рудой Валерий Исаевич .....	223
Сакья Тризин .....	123, 202
Сараха .....	112, 114
Сандо-Кайсен .....	225
Сиддхартха Гаутама .....	9, 21, 22, 27, 28, 30, 31, 241

Снайдер Гери .....	201
Снеллгров Дэвид .....	203
Судзуки Дайсэцу .....	199, 201
Сэлинджер Джером Дэвид .....	201
Тик Нат Хан .....	199
Тилопа .....	46, 114, 116, 123
Трисонг Дэцен .....	119, 121
Тютчев Федор .....	108, 220
Тэло Тулку Ринпоче .....	225, 227
Уотс Алан .....	201
Уэллс Герберт .....	98
Фет Афанасий .....	220
Филатов Сергей Борисович .....	220
Фромм Эрих .....	201
Фу Даши .....	104–106
Хабаров Ерофей .....	213
Хайес Ричард .....	203
Хамбо Лама XII Даши-Доржо Итигэлов .....	228, 229
Хамбо Лама XXIV Аюшеев Дамба Бадмаевич .....	224, 227
Хокинг Стивен .....	205
Цонгкапа .....	126
Чакрасамвара .....	186
Чогье Тричен Ринпоче .....	194
Шамарпа Ринпоче .....	203
Шантидэва .....	35, 68, 147, 164, 171, 173
Шарипутра .....	158, 159
Швейцер Альберт .....	201
Щербатской Федор Ипполитович .....	199, 220, 223
Шико .....	105, 106
Эйнштейн Альберт .....	207
Экман Пол .....	207
Юнг Карл Густав .....	201
Яма .....	56, 57

## ЛИТЕРАТУРА

- Абаева Л. Л., Жуковская Н. Л.* (отв. ред.). Буряты.  
М.: Наука, 2004. — 633 с.
- Альбедиль М. Ф.* Буддизм.  
СПб.: Питер, 2006. — 208 с.
- Андросов В. П.* Словарь индо-тибетского и российского буддизма.  
Главные имена, основные термины и доктринальные понятия.  
М.: Вестком, 2000. — 200 с.
- Андросов В. П.* Буддийская классика Древней Индии.  
М.: «Открытый мир», 2008. — 512 с.
- Андросов В. П., Леонтьева Е. В.* Марпа и история Карма Кагью.  
М.: Ориенталия, 2009. — 256 с.
- Абхаядатта.* Буддийские мастера-маги.  
М.: Ориенталия, 2011. — 207 с.
- Бадмаев Б. Б.* Лекции по философии и практике буддизма.  
СПб.: Гиперион, 2009. — 224 с.
- Бакаева Э. П., Жуковская Н. Л.* (отв. ред.). Калмыки.  
М.: Наука, 2010. — 568 с.
- Бир Р.* Энциклопедия тибетских символов и орнаментов.  
М.: Ориенталия, 2011. — 428 с.
- Жуковская Н. Л., Стрелков А. М.* Буддизм. Каноны. История. Искусство.  
М.: Feoria Pub, 2006. — 599 с.
- Вопросы Милинды. Пер. *А. В. Парибка.*  
М.: «Наука», ГРВЛ, 1989. — 485 с.
- Гьялцен Кхенпо Кёнчог.* Великие учителя Кагью.  
Сокровищница драгоценной традиции.  
СПб.: Алмаз, 2002. — 275 с.

Джатаки.

М.: Художественная литература, 1979. — 352 с.

*Димбергер М. А. С.* Тибет. Крыша мира между прошлым и настоящим.

М.: АСТ, 2011. — 368 с.

Дождь из цветов. Бурятские буддийские притчи.

М.: Агарты, 2005. — 319 с.

*Доржигушаева О. В.* Экологическая этика буддизма (учебное пособие).

СПб.: Карма Йеше Палдрон, 2002. — 68 с.

*Дхаммапада.* Пер. с пали В. Н. Топорова.

Новосибирск: Согласие, 2003. — 176 с.

*Бонгард-Левин Г. М.* (ред.) Иконография Ваджраяны.

М.: Дизайн. Информация. Картография, 2003. — 624 с.

*Игнатович А. Н.* (ред.) Сутра о цветке лотоса чудесной Дхармы.

М.: Янус-К, 1998. — 537 с.

*Китинов Б. У.* Священный Тибет и воинственная степь:

буддизм у ойратов (XIII–XVII вв.).

М.: КМК, 2004. — 190 с.

*Коротецкая Л. М.* Буддизм Ваджраяны: философские основы, религиозные

практики и распространение в России и Европе с 80-х гг. XX в.

(на примере «Алмазного пути» школы Карма Кагью).

Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2011. — 192 с.

*Ландау Д.* Принц Сиддхартха. История Будды.

М.: Ориенталия, 2010, 144 с.

*Леонтьева Е. В.* Индийские корни буддийской традиции Кагью и ее тибетские основоположники // Восток (Oriens), № 6.

М.: 2007.

*Леонтьева Е. В.* (отв. ред.) Свежесть горного потока. Песни святого Миларепы.

М.: Ориенталия, 2011. — 240 с.

*Мандельштам О. Э.* Шум времени.

Л.: Время, 1925. — 102 с.

*Нидал О.* Каким все является.

М.: Эксмо, 2012. — 208 с.

*Островская-младшая Е. А.* Воины радуги.

СПб.: Издательство С.-Петербур. ун-та, 2008. — 398 с.

Свобода в изгнании. Автобиография Его Святейшества Далай-ламы Тибета.

СПб.: Нартанг, 1992. — 76 с.

*Синельников И.* (сост.) Северная сутра: буддийские мотивы в русской поэзии.

Рукопись.

*Согьял Ринпоче.* Тибетская книга жизни и смерти.

М.: Ганга, 2012. — 688 с.

*Тенчой.* Рассказы о практике Чод.

М.: Глобус, 2004. — 88 с.

*Тенчой.* Рассказы буддийского монаха.

М.: Океан Мудрости, 2005. — 64 с.

*Торчинов Е. А.* Введение в буддологию: Курс лекций.

СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2000. — 304 с.

*Торчинов Е. А.* Краткая история буддизма.

СПб.: Амфора, 2008. — 430 с.

*Третьякова А.* Буддийские цивилизации на территории Дальнего Востока России.

Часть 1 // Буддизм.ru № 16.

М.: 2010.

*Турман Р.* Тибетская книга мертвых.

М.: Открытый Мир, 2005. — 352 с.

*Хижняк О. С.* Ступа. Начало формирования буддийского культа.

СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. — 274 с.

*Шантидэва*. Путь Бодхисаттвы (Бодхиচারья-аватара).  
СПб.: Карма Йеше Палдрон, Уддияна, 2000.— 232 с.

*Шербатской Ф. И.* Избранные труды по буддизму.  
М.: Наука, ГРВЛ, 1988.— 426 с.

'Bri gung bka' bgyud chos mdzod. 150 Vols. Xylograph. Lhasa, 2004.

Guttormsen, Svend: Buddhisme: tro og livsforståelse.  
Gyldendal, Kbh, 2004. — 72 sider.

*Jackson Roger*. Tantric Treasures: Three collections of Mystical Verse from  
Buddhist India.  
Oxford University Press, 2004.— 168 p.

Khenchen Thrangu Rinpoche. The Uttara Tantra: A Treatise on Buddha Nature.  
Delhi: Sri Satguru Publications, 2001.— 220 p.

Leonteva L. Masculine/Feminine: A Fresh Buddhist Look //  
Buddhism Today, No 19. San Francisco, 2007.

Norbu Chogyal Namkhai. Dzogchen: The Self-Perfected State.  
USA: Snow Lion Publications, 1989.— 152 p.

Ray Reginald A. Secret of the Vajra World. The Tantric Buddhism in Tibet.  
Boston & London: Shambhala Publications, 2002.— 312 p.

Robinson James B. Buddha's Lions.  
USA: Dharma Publishing, 1979.— 422 p.

The Rain of Wisdom. Nalanda Translation Committee (transl.).  
Boston: Shambhala, 1980.— 412 p.

Zhwa dmar rin po che.  
Nges don phyag rgya chen po'i khrid mdzod dkar chag, vol.1, ff. 30–34.  
New Delhi, 1996.

## **ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ «ЭКСМО»:**

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84 Е.  
Тел. (812) 365-46-03/04.

**В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.  
Тел. (8312) 72-36-70.

**В КАЗАНИ:** Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5.  
Тел. (843) 570-40-45/46.

**В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, д. 243 А.  
Тел. (863) 220-19-34.

**В САМАРЕ:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».  
Тел. (846) 269-66-70.

**В ЕКАТЕРИНБУРГЕ:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24 а.  
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

**В НОВОСИБИРСКЕ:** ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.  
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

**В КИЕВЕ:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 6.  
Тел./факс: (044) 498-15-70/71.

Интернет-магазин: www.knigka.ua. Тел. +38 (044) 228-78-24.

**В ДОНЕЦКЕ:** ул. Артема, д. 160. Тел. +38 (062) 381-81-05.

**В ХАРЬКОВЕ:** ул. Гвардейцев Железнодорожников, д. 8. Тел. +38 (057) 724-11-56.

**Во Львове:** ул. Бузкова, д. 2. Тел. +38 (032) 245-01-71.

**В КАЗАХСТАНЕ:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3 а.  
Тел./факс (727) 251-59-90/91. RDC-Almaty@eksmo.kz

**INTERNATIONAL SALES:** International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,**  
в том числе в специальном оформлении,  
обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.  
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»**  
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».  
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.  
Звонок по России бесплатный.

**В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:**  
«Парк культуры и чтения», Невский пр-т, д. 46. Тел. (812) 601-0-601  
www.bookvoed.ru

Научно-популярное издание

АЛМАЗНЫЙ ПУТЬ

Елена Леонтьева

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО БУДДИЗМУ

ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ДИРЕКТОР РЕДАКЦИИ ПРИКЛАДНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ *Е. Капьев*

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР *А. Серов*

РЕДАКТОР *Е. Половникова*

КОРРЕКТОРЫ: *Г. Калашикова, Н. Хотинский*

ДИЗАЙН ПЕРЕПЛЕТА *М. Костенко*

ОРИГИНАЛ-МАКЕТ, ВЕРСТКА И ПОДГОТОВКА В ПЕЧАТЬ *М. Костенко*

ДИЗАЙН КАРТ *А. Лапушко*

ФОТО: *Д. Анхим, Е. Дейнеко, Ф. Дронов, Е. Леонтьева, А. Кордовский, М. Костенко, А. Петракова, А. Савранский, А. Стеколенко, М. Талов, А. Толошный, В. Худолеев, В. Чуранов, R. Beer / www.tibetanart.com, Н. Lubek, www.shutterstock.com, www.wikipedia.org, NASA / www.nasa.gov, http://public.web.cern.ch/public, http://khurul.ru, http://savetibet.ru, Фотоархив Российской ассоциации буддистов Алмазного пути традиции Карма Кагью*

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5  
Тел.: 411-68-86, 956-39-21, факс: 411-68-86

НОМЕ PAGE: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-MAIL: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

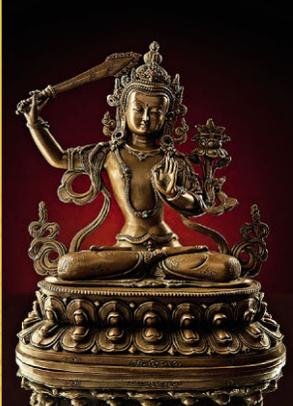
Подписано в печать 07.06.2012. Формат 70х100/16.  
Гарнитура 21 Cent. Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,8  
Тираж 4000 экз.

ISBN 978-5-699-58042-2



9 785699 580422





**Б**

уддизм — одна из древнейших мировых религий и духовная основа многих современных стран. Без знания основ буддийского мировоззрения невозможно постичь великие культуры Востока. Еще удивительнее, что без этих знаний не почувствовать миропонимание сотен тысяч европейцев, американцев и жителей других стран и континентов, которые разделяют буддийский взгляд на мир или впитали эстетику буддийского искусства и философии. Эта книга — новейший и уникальный путеводитель по миру буддизма, в котором каждый найдет для себя что-нибудь интересное:

- **РЕДКИЕ ФОТОГРАФИИ**
- **ПРЕКРАСНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА**
- **КАРТЫ**
- **ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ**
- **ЛЕГЕНДЫ**
- **РАССУЖДЕНИЯ О ФИЛОСОФИИ И НРАВСТВЕННОСТИ**
- **СИМВОЛЫ**
- **БИОГРАФИИ СВЯТЫХ И ПОДВИЖНИКОВ**
- **ПИЩУ ДЛЯ УМА И СЕРДЦА**

Русский язык, история России и наши соотечественники не чужды мировому пути развития и изучения буддизма. Тем более радостно, что эта книга не перевод с иностранного языка и не компиляция, а написана одним из лучших и искренних экспертов по буддизму, кандидатом исторических наук Еленой Леонтьевой и подготовлена к печати при участии специалистов, прекрасно разбирающихся в буддийских истории, философии и искусстве.

ISBN 978-5-699-58042-2



9 785699 580422