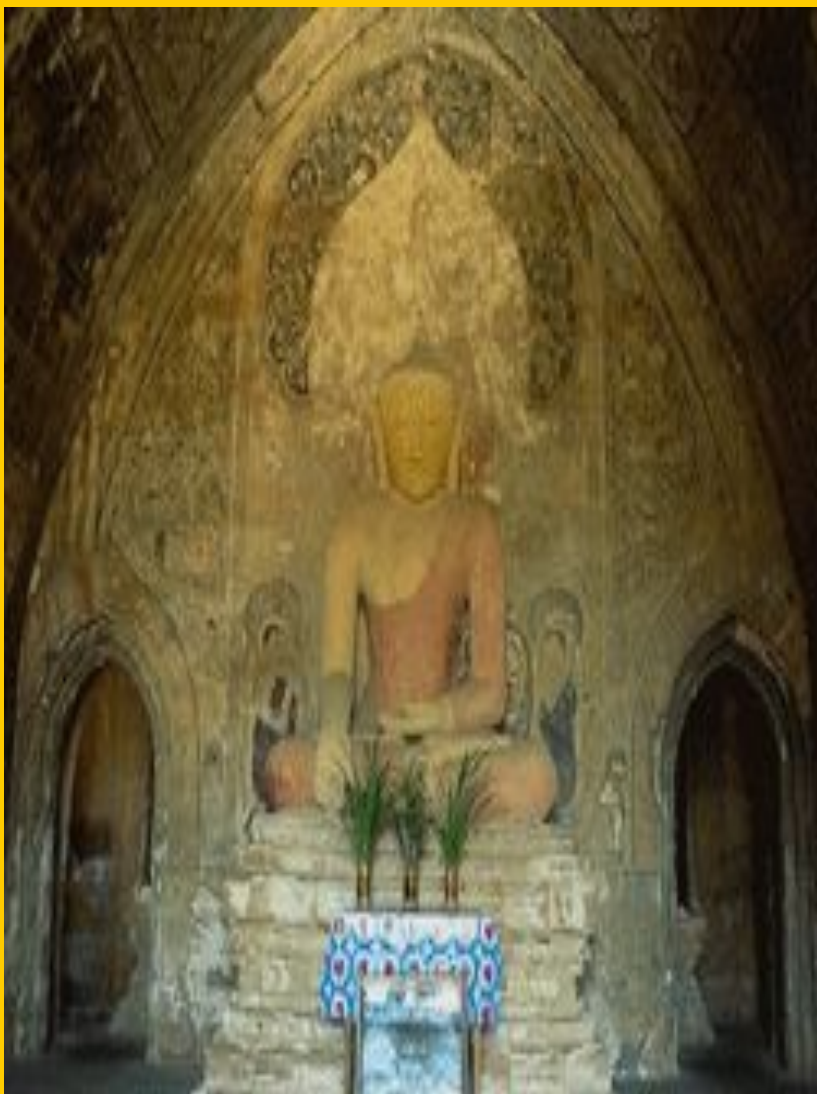


# Тема: Буддизм

Цель: Изучить учение буддизма, возникновение, распространение. Основные ветви буддизма.



**Буддизм** возник в Индии в **VI в. до н.э.**

**Основатель буддизма** имел четыре имени.

Первое: **Гаутама**.

Второе его имя: **Сиддхартха**. С санскрита оно переводится как “Выполнивший своё назначение”.

Третье его имя: **Шакьямуни** (“Мудрец из племени Шакья”).

И четвертое его имя: **Будда** (“Просветлённый высшим знанием”).

Поскольку в дальнейшем в буддизме слово “будда” стали использовать для обозначения особой группы богов и поскольку основатель буддизма стал почитаться как первый и высший бог в этой группе.

Около 26 веков назад Учение Будды указало путь к счастью и внутреннему миру для многих миллионов людей в этом скорбном мире.

## Но кто он был такой — Будда Шакьямуни?



Будда родился человеком в Северной Индии, сыном короля Шуддходаны и королевы Майи. Ему было дано имя принц Сиддхартха Гаутама. При его рождении было предсказано, что принц или станет мировым лидером (всемирным монархом) или Буддой (Пробужденным). Это зависело от того, вступит он или нет в соприкосновение с превратностями жизни — с обретением и потерей, восхвалением и порицанием, славой и неизвестностью, наслаждением и болью. Имелось в виду, что после понимания трех характеристик жизни, то есть болезни (ограничение), старение (распад) и смерть (обязательный конец всех составных вещей), он будет глубоко взволнован последствиями, которые существуют в нашей жизни. Много лет король Шуддходана заботился о том, чтобы принц не сталкивался с этим, потому что он не желал, чтобы тот подверг сомнению истинную природу жизни. Окруженный ежедневными удовольствиями и роскошью, принц был огражден от неприятной стороны жизни. Он женился на принцессе Яшодхаре, которая родила ему сына, Рахулу.

Несмотря на все предосторожности короля, у него не было возможности оградить принца от наблюдения старения, болезни и смерти. В соответствии с предсказанием при его рождении принц встретил старого человека, больного человека и похоронную процессию. Затем он встретил нищего монаха (саману). В результате первых трех встреч ему стала ясна тщетность жизни, и четвертая встреча показала ему безмятежность (святость) того, кто отказался от мира и кто освободил себя от его влияния.

В возрасте 29 лет принц (тогда еще бодхисаттва) отказался от мирской жизни, и в течение шести лет предпринял чрезвычайно строгие аскетические практики. В конце концов, он понял, что путь чрезвычайного самоотречения и голодания не был путем, и тогда он обнаружил Срединный Путь. Вслед за этим, в возрасте 35 лет, он достиг Просветления и стал Буддой. Вот что Будда сам сказал об этом: " Я зовусь Буддой, потому что я понял Четыре Благородные Истины".

Сорок пять лет Будда проповедовал Дхарму всем, "кто имел уши, чтобы слышать, глаза чтобы видеть и ум, чтобы понимать" — Дхарму, которая является прекрасной в начале, прекрасной в середине и прекрасной в конце. Он учил людей тому, что мы должны сами осуществить Просветление в своей собственной жизни. В возрасте 80 лет

Будда вошел в Махапаринирвану, оставив Учение как свое наследие.



**Будда** - Пробуждённый, Просветлённый. Это не имя, данное личности, а состояние ума. Будда является Всемирным Учителем, провозглашающим и объясняющим Четыре Благородные Истины, таким образом он способен направить других по пути к достижению такого же просветления. В Каноне Всемирный Учитель соответствует Самма-Самбудде, а его Просветлённые Последователи называются Архатами (Архата-Буддами).

**Дхарма** - учение Будды. Слово "дхарма" имеет много значений, к тому же Учение Будды соответствуют Будда-Дхарме, термину, который большинство буддистов предпочитает "Буддизму".

# Четыре Благородные Истины

- **Благородная истина страдания**

"Рождение есть страдание, старение есть страдание, болезнь есть страдание, смерть есть страдание, горе и печаль, боль и скорбь есть страдание, сосуществование с тем, что неприятно есть страдание, разлука с любимым есть страдание, неисполнение желаний есть страдание, одним словом, всё, составляющее жизнь, есть страдание". Как красивые, приятные, так и болезненные, неприятные обстоятельства являются непостоянными. Эти формы являются прямой угрозой человеческому существованию и следовательно, источником беспокойства, волнения и т.д.

- **Благородная истина причины страдания**

Причиной страдания является желание или стремление (танха). Поскольку мы находимся в состоянии противоречия с обстоятельствами внутри и вне нас, возникает неутолимая жажда приятных ощущений. Основой для этого является иллюзия неизменности души, эго или личности. Таким образом, мы оказываемся в плену у самих себя, в плену у окружающих нас вещей, запутавшись в сети страдания. Поэтому Будда говорил: "Не попадайтесь на приманку мира", потому что страдание — неизбежно.

- **Благородная истина прекращения страдания**

Тот, кто преодолет неведение, иллюзию самости, станет свободными от желания. Огонь страсти угаснет, если нет горючего. Те омрачения, которые мы ещё не преодолели и которые привязывают нас к Циклу Перерождений, служат горючим для бескончаемых перерождений в сансаре — обусловленном, зависимом существовании.

## **Благородная истина пути, ведущего к прекращению страдания**

Благородный Восьмеричный Путь говорит о том, что ведёт к прекращению страдания:

- *Правильное понимание* — воззрение и мудрость в соответствии с Истинами.
- *Правильное мышление* — мыслить без эгоизма, гнева и жестокости.
- *Правильная речь* — говорить правдиво, не вести сплетен и не клеветать, не использовать грубую речь и не пустословить.
- *Правильные действия* — не убивать и не наносить ущерб людям и животным, не красть прямо или косвенно, не доставлять себе удовольствие в ущерб другим.
- *Правильные средства к существованию* — иметь честную и благородную профессию.
- *Правильные усилия* — способствовать появлению и росту благоприятного, и к уменьшению и прекращению неблагоприятного.
- *Правильная осознанность* — осознанность того, что возникает здесь-и-сейчас.
- *Правильное сосредоточение* — быть направленным и сконцентрированным на благоприятном объекте или быть в состоянии здесь-и-сейчас.

## Три Качества Жизни

Все составные вещи непостоянны (аничча),  
неудовлетворительны (дуккха) и бессамостны (анатта).  
Эти три аспекта называются Три Качества или Три Признака  
Жизни, потому что все составные вещи управляются этими  
тремя.

**Аничча** означает временное, непостоянное, изменчивое. Всё, что возникает, подвержено разрушению. Фактически, ничто не остаётся таковым в течение двух последующих мгновений. Всё подвержено безостановочному изменению. Три фазы возникновения, существования и прекращения могут быть обнаружены во всех составных вещах; всё имеет склонность к прекращению. Вот почему важно понять сердцем слова Будды: "Временность является обусловленной вещью. С усердием добивайся достижения своей цели".



- **Дуккха** означает страдание, недовольство, неудовлетворённость, то, что трудно переносить, и т.д. Это происходит потому что всё, что является составным, изменчиво и, в конечном счёте, несёт страдание тем, кто в это вовлечён. Подумайте при этом о болезнях (в противоположность нашей идее о здоровье), о потерянных любимых и близких людях или животных, или о противостоянии превратностям судьбы. Ничто, зависящее от условий, не стоит цепляния, потому что делая это мы лишь приближаем несчастье.
- **Анатта** означает бессамость, не-"я", не-эго, и т.д. Под анатта подразумевается факт того, что ни в нас самих, ни в ком-либо другом пребывающая в центре сердца сущность не является сущностью (сунната) как таковой. Вместе с тем анатта означает не только отсутствие "я", хотя к этому и ведёт её осмысление. Через иллюзию существования "я" (души или неизменной личности) и неизбежно сопровождающую идею "я" возникают неверные представления, которые выражаются в таких аспектах как гордыня, высокомерие, жадность, агрессия, насилие и вражда.

## Четыре возвышенных состояния ума

Четыре возвышенных состояния ума — это четыре качества сердца, которые, будучи развиты в совершенстве, поднимают человека на высший духовный уровень.

Они есть:

**Метта**, которое может быть переведено как любящая доброта, всеобъемлющая любовь, доброжелательность, бессамостная всеобщая и безграничная любовь. Метта указывает на качество ума, которое имеет целью достижение счастья другими. Прямыми следствиями метта являются: добродетель, свобода от раздражительности и возбуждённости, мир внутри нас и в отношениях с окружающим миром. Для этого следует развивать метта ко всем живым существам, включая самых мелких. Не следует путать метта с чувственной и избирательной любовью, хотя метта и имеет много общего с любовью матери к её единственному ребёнку.

- **Каруна**, что означает сострадание. Свойством каруна является желание освободить других от страдания. В этом смысле сострадание является чем-то совершенно отличным от жалости. Оно ведёт к великодушию и желанию помочь другим словом и действием. Каруна играет важную роль в Учении Будды, которое называется также Учением Мудрости и Сострадания. Именно глубокое сострадание Будды привело его к решению разъяснить Дхарму всем живым существам. Любовь и Сострадание — это два краеугольных камня практики Дхармы, поэтому Буддизм иногда называют религией мира.
- **Мудита** — это сочувственная радость, которую мы ощущаем, увидев или услышав о счастье и благополучии других, это радость успеху других без оттенка зависти. Через сочувственную радость мы развиваем такие качества сердца, как счастье и нравственность.

- **Упеккха** или равностность указывает на спокойное, устойчивое и стабильное состояние ума. Оно особенно проявляется при столкновении с несчастьем и неудачей. Некоторые с невозмутимостью встречают любую ситуацию с одинаковым мужеством, без волнений и отчаяния. Если они узнают о чьей-то неудаче, они не испытывают ни сожаления, ни радости. Спокойно и непредвзято они относятся одинаково ко всем, в любой ситуации. Регулярное размышление над действиями (карма) и их результатами (випака) разрушает предвзятость и избирательность, приводя к осознанию того, что каждый сам является хозяином и наследником своих поступков. Таким образом, возникает понимание того, что хорошо и что плохо, что благотворно и что неблаготворно и, в конечном счёте, наши действия станут контролируемыми, ведущими к добру и далее к высшей степени освобождающей мудрости. Ежедневная медитация с целью развить эти Четыре Высших Состояния Ума сделает их привычными и таким образом приведёт к внутренней стабильности и избавлению от помех и препятствий.

В любой религиозной, философской или идеологической системе существуют этические нормы, которые нельзя нарушать ее последователям или приверженцам.

Благородный Восьмеричный Путь включает в себя этические нормы, а именно: Правильная Речь, Правильные Действия и Правильные Средства к существованию.

Последователю предлагается минимальные правила в форме **пяти правил** (панчашила):

- 1) Я буду воздерживаться от убийства и насилия...
- 2) от взятия того, что не дано...
- 3) от чувственного проступка...
- 4) от неправдивой речи...
- 5) от принятия опьяняющих и одурманивающих веществ.

В Буддизме нет места приказам и запретам. Нет места и комплексу вины. Это скорее одобрение хороших поступков и воздержания от недостойных действий обмана, насилия и опьянения ума. **Правильные Средства к существованию означают**, что наша деятельность не должна быть сопряжена с насилием над другими живыми существами, например, торговля живыми или мёртвыми (вследствие убоя) существами, ядами, оружием или опьяняющими веществами. При выборе профессии нам следует склоняться в сторону факторов доброжелательности и полезности с одной стороны, и сострадания и мудрости с другой.

Последователи могут в свободные дни, или один-два раза в месяц, следовать восьми правилам. Таким образом, они учатся контролировать свой ум на благо себя и других.

Вот эти восемь правил:

- я буду воздерживаться от убийства...
- от взятия того, что не дано...
- от неправдивой речи...
- от опьяняющих веществ...
- от принятия пищи до 6 часов (утром) и после полудня...
- от украшения тела и развлечений...
- от использования кроватей и кресел, способствующих лени.

Подобно этим правилам, Будда учил тому, как мы можем жить, не принося страдания другим, и как мы можем быть творцами как своего собственного счастья в этом и последующих существованиях, так и безусловной свободы от всех страданий. В этих рамках нравственное поведение обусловлено состраданием ко всем живым существам. Мы сами ответственны за свои действия и их результаты. Каждый может сам для себя решить какие правила и в какой мере он желает их соблюдать.



Карма или волевая активность является важным понятием в Учениях Будды и она означает закон Причины и Следствия. В этой жизни мы сталкиваемся с разными людьми. Один рождён в среде аристократов, другой среди трущоб; один негодяй, другой благороден; один живёт долго, другой мало; кто-то подвержен болезням, другой обладает завидным здоровьем; есть обреченные неудачники, есть удивительные счастливики. **Это не "божий промысел", а результат своих собственных предыдущих действий.**

Каждый сам создает свои условия. Вот почему Закон кармы не является законом наказания и вознаграждения, но исключительно законом причины и следствия, действия и реакции на это действие. **Поэтому мы не можем считать виноватым кого-то другого за наши несчастья.** Их возникновению в большинстве случаев способствует иной фактор. **Мы сами являемся творцами, создающими себе условия, как приятные, так и неприятные.** Нам не следует искать "милосердие" нигде, кроме как в своём собственном уме.

Вот почему Будда указывает как бедным, так и богатым на то, что они сами явились причиной своих условий, и то же самое происходит с ними в настоящее время. Вот почему **одобряются действия богатых, направленные на благотворительность и способствующие выходу бедных из их нищеты, и работа бедных с целью улучшить своё положение, а не пассивное прозябание в бедности.** Плохие и хорошие действия определяются их психологическим фоном, мотивацией. Если личность ведома алчностью, ненавистью и заблуждением, то, естественно, данное действие вызовет страдание, в то время как отсутствие этих трёх Корней Страдания принесет счастье и гармонию.