

РЕАЛЬНЫЙ  
БУДДИЗМ  
ДЛЯ НОВИЧКОВ



НОА РАШЕТА

БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON

**Ноа Рашета**  
**Реальный буддизм**  
**для новичков. Основы**  
**буддизма. Ясные ответы**  
**на трудные вопросы**  
**Серия «Городской монах»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66026134](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66026134)*

*Рашета, Ноа. Реальный буддизм для новичков: основы буддизма: ясные  
ответы на трудные вопросы: Эксмо; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-04-157071-2*

### **Аннотация**

Краткое увлекательное введение в буддизм. Книга написана в формате ответов на самые распространенные вопросы по теме, например: «Буддисты поклоняются Будде как богу?», «Что говорит буддизм о добре и зле?», «Что имеют в виду буддисты, говоря о пустоте?» – и позволяет получить базовое представление о философии, основных поучениях и истории буддизма.

Ноа Рашета – буддийский учитель, ведущий популярного подкаста Secular buddhism (Светский буддизм). Он преподает осознанность и буддийскую философию по всему миру,

иллюстрируя буддийские истины примерами из современной науки и историями из жизни. Книга стала бестселлером на Западе.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Как пользоваться этой книгой	7
Глава I. Будда	11
Кто такой Будда – реальный человек или миф?	13
На каком языке говорил Будда? Я часто слышу иностранные слова, которыми описываются буддийские истины, – это и есть язык Будды?	15
Что мы знаем об историческом Будде? Что привело его к моменту просветления?	16
Реальность и то, как мы ее воспринимаем	18
Что означает слово «будда»?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21



# Ноа Рашета

## Реальный буддизм

### для новичков

# Основы буддизма: ясные ответы на трудные вопросы

Noah Rasheta

No-nonsense buddhism for beginners

© Линда Линн, перевод на русский язык, 2021

© Оформление, ООО «Издательство «Эксмо», 2021

\* \* \*

*Посвящается:*

*Моей жене Жизель. Спасибо тебе за поддержку.  
Моим детям Райко, Ноэлю и Женевьеве. Пусть  
вы всегда будете видеть красоту в непостоянной  
и взаимозависимой природе всех вещей. Я очень вас  
люблю!*

*Моему другу и учителю Коё Кубосе.*

# Как пользоваться этой книгой

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

Эта книга представляет собой введение в буддизм для тех, кто хочет обрести базовое понимание буддийской философии и поучений. К концу чтения у вас сложится прочный

---

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

фундамент знаний о буддизме и его истории. Такая основа поможет вам начать (или продолжить) собственную буддийскую практику и осмыслить то культурное влияние, которое буддизм оказывает сегодня на все человечество и которое проявляется в растущем интересе Запада к медитации, в «мании осознанности» и в том, что сегодня в мире насчитывается около пятисот миллионов практикующих буддистов.

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

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

Глава I посвящена Будде как исторической личности.

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

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

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

Структура книги поможет вам получить максимум пользы, если вы прочитаете главы по порядку, от начала до кон-

ца. Но издание может послужить и в качестве справочника – если вас интересуют конкретные темы, найдите их в оглавлении или в алфавитном указателе и переходите непосредственно к нужным страницам.

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

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

То же самое относится и к буддизму. Я сам начал с изучения тибетского буддизма, но затем переключился на дзэн. Позже прошел программу служения, которая находится под сильным влиянием традиции Чистой земли, а сегодня практикую светский буддизм. И хотя я изо всех сил стараюсь дать нейтральное представление о достоинствах разных традиций, я понимаю, что на меня неизбежно влияют те школы

буддизма, в которых я практиковал и учился. Надеюсь, что по прочтении этой книги у вас сложится общая картина буддийских идей и учений и в то же время вы поймете, что в некоторых традициях учителя объясняют их по-другому.

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

# Глава I. Будда



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

# Кто такой Будда – реальный человек или миф?

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

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

более ясное понимание самих себя и природы реальности.

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

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

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

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

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

# Реальность и то, как мы ее воспринимаем

## Буддизм на каждый день

Представьте, что вы едете за рулем, как вдруг вас подрезает другой автомобиль, вынуждая к резкому торможению. Обычная реакция – громко посигналить или показать водителю определенный палец. Возможно, вас захлестнет мощная волна так называемой дорожной ярости. Почему в такие моменты мы склонны злиться и проявлять агрессию?

С буддийской точки зрения наше восприятие реальности любых ситуаций (в данном случае опасности на дороге) зависит не только от того, что произошло на самом деле, но и от наших собственных мыслей. Мы думаем: «Этот придурок меня подрезал!» Но идея о том, что какой-то эгоистичный и подлый водитель намеренно заставил нас ударить по тормозам, – это вымышленная история, которую мы сами создали. Откуда нам известно, что этот человек – придурок? А что, если секундой раньше он услышал какую-нибудь ужасную новость и потому отвлекся от вождения? А вдруг ему потребовалась неотложная медицинская помощь? Изменит ли какое-то из этих предположений чувства, которые вы испытали? Наверное, да. На самом деле ситуация проста: нас подрезала машина, и это все,

что нам известно. Все остальное неясно; мы не знаем, кто водитель, почему он или она так себя повели и что вообще происходит в той машине.

В повседневной жизни мы постоянно придумываем смыслы и истории. Возникает мысль – мы создаем историю – история вызывает эмоции – мы создаем следующую историю – и так далее. Пока все не прояснится, мы находимся в ловушке привычных реакций на собственные мысли и совсем не обращаем внимания на саму реальность.

Буддийские поучения способны открыть нам новую перспективу. Иногда кажется, что наши истории успокаивают, дают чувство уверенности – даже если они никак не связаны с действительностью. Но у нас есть возможность освободиться от историй, затуманивающих восприятие, и почувствовать себя нормально, даже если мы не понимаем ситуаций, в которых находимся. Вот почему буддизм часто называют путем освобождения. Освобождение – это момент, когда вы не расстраиваетесь из-за дорожной пробки: ведь вы не знаете, что произошло на самом деле, поэтому реагировать просто не на что. Освобождение означает переживать реальность такой, какая она есть.

## Что означает слово «будда»?

Термин *будда* как на санскрите, так и на пали означает «пробужденный» или «человек, который пробудился». Идея пробуждения пронизывает всю буддийскую философию. Буддизм учит, что есть два вида реальности: подлинная реальность и такая реальность, какой мы, люди, ее воспринимаем или понимаем. Восприятие человека определяется тем, насколько обусловлен его ум; другими словами, наши идеи, культурные верования, представления и мнения напрямую влияют на то, как мы видим реальность. Будда – это тот, кто полностью освободился от ошибочных представлений о реальности, которым все мы так подвержены, и, следовательно, переживает *нирвану*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.