

Вы задолбали,  
я этого  
не говорил.

Будда



# предрассудки

Трудности перевода:

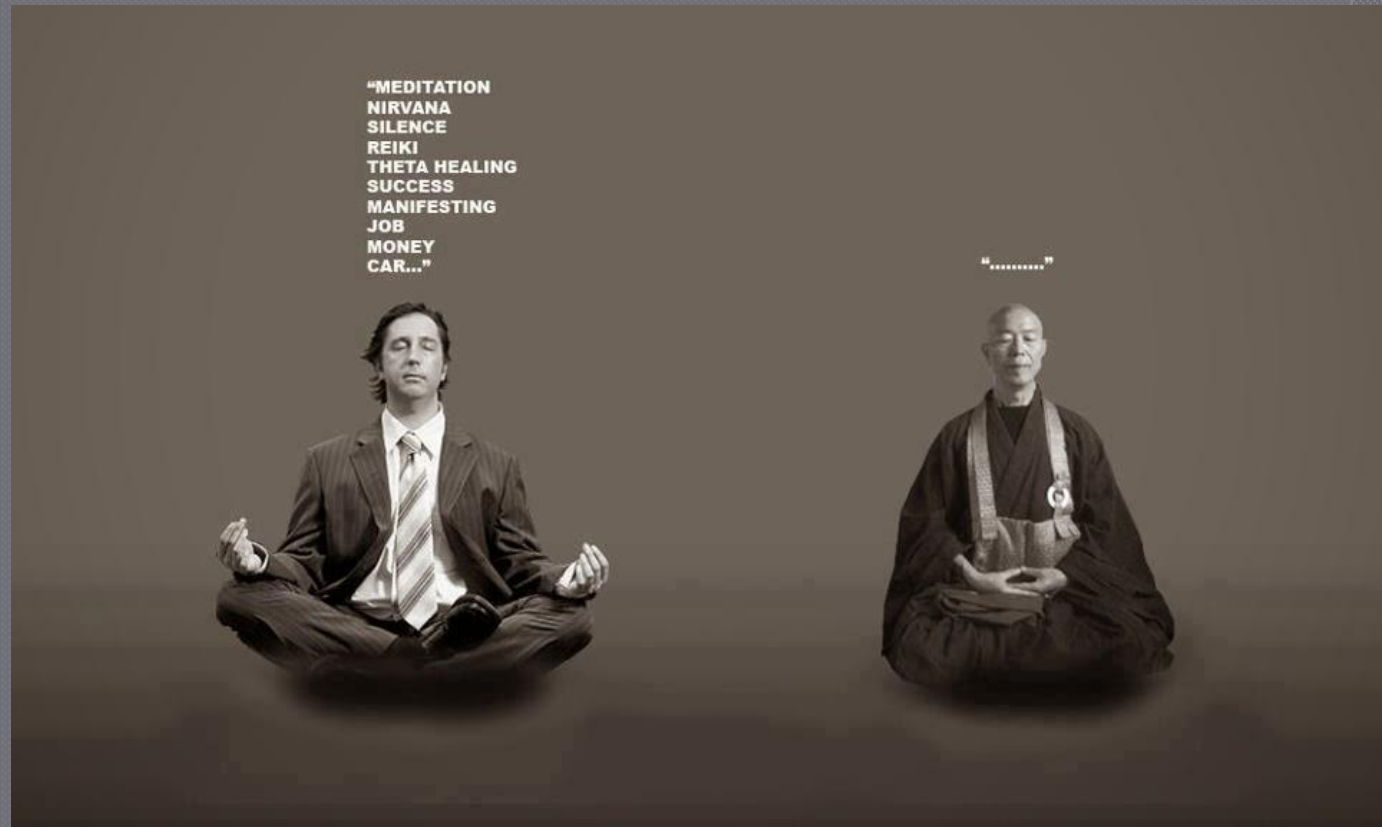
тибетский/санскрит/пали



английский



русский



Культурные фильтры...



# Множество школ и направлений, национальная специфика в каждой \_\_\_\_\_ стране;

Основное число буддистов живёт в странах Южной, Юго-Восточной и Восточной

Азии: Бутане, Вьетнаме, Индии, Камбодже, Китае (а также китайское население Сингапура и Малайзии), Корее, Лаосе,

Монголии, Мьянме, Непале, Таиланде, Тибете, Шри-Ланке, Японии.



# Маркетинг, спекуляции, мода, псевдогуру и т.д.



*Just*  
**БУДДИЗМ**  
для акул  
и пескарей  
бизнеса





Навис вопрос  
над мрачным юношей, Иваном  
где мудрость,  
что возносится с захлёбом ?  
набил он лотос, иероглиф,  
Гаутаму  
но как и был, так и остался  
долбоёбом



@tortugas

@KEKS\_INK

# Буддизм в России

В России традиционными районами, где исповедуется буддизм, являются Бурятия, Тува, Калмыкия, Алтайский край и Забайкальский край.





# Монастырь на Урале



???

Различные направления буддизма не  
меняют радикально его основы.

История буддийский учений – это  
история  
упрощений и уступок человеческим  
слабостям...





# Буддизм

- Атеистическое психотехнологическое учение.
- Цель светских психотехник – быть успешным, богатым и здоровым;
- Цель учения – достичь состояния Будды.



Слово «буддизм», как и другие «измы», придумали европейцы. На санскрите Учение Будды называется «Дхарма», что можно перевести как: «каким все является на самом деле».

Дхарма - безличное начало всего, универсальный закон бытия.





# Найди 10 отличий



# Буддизм и квантовая физика



Начинайте свой день с мыслей о  
сингулярности

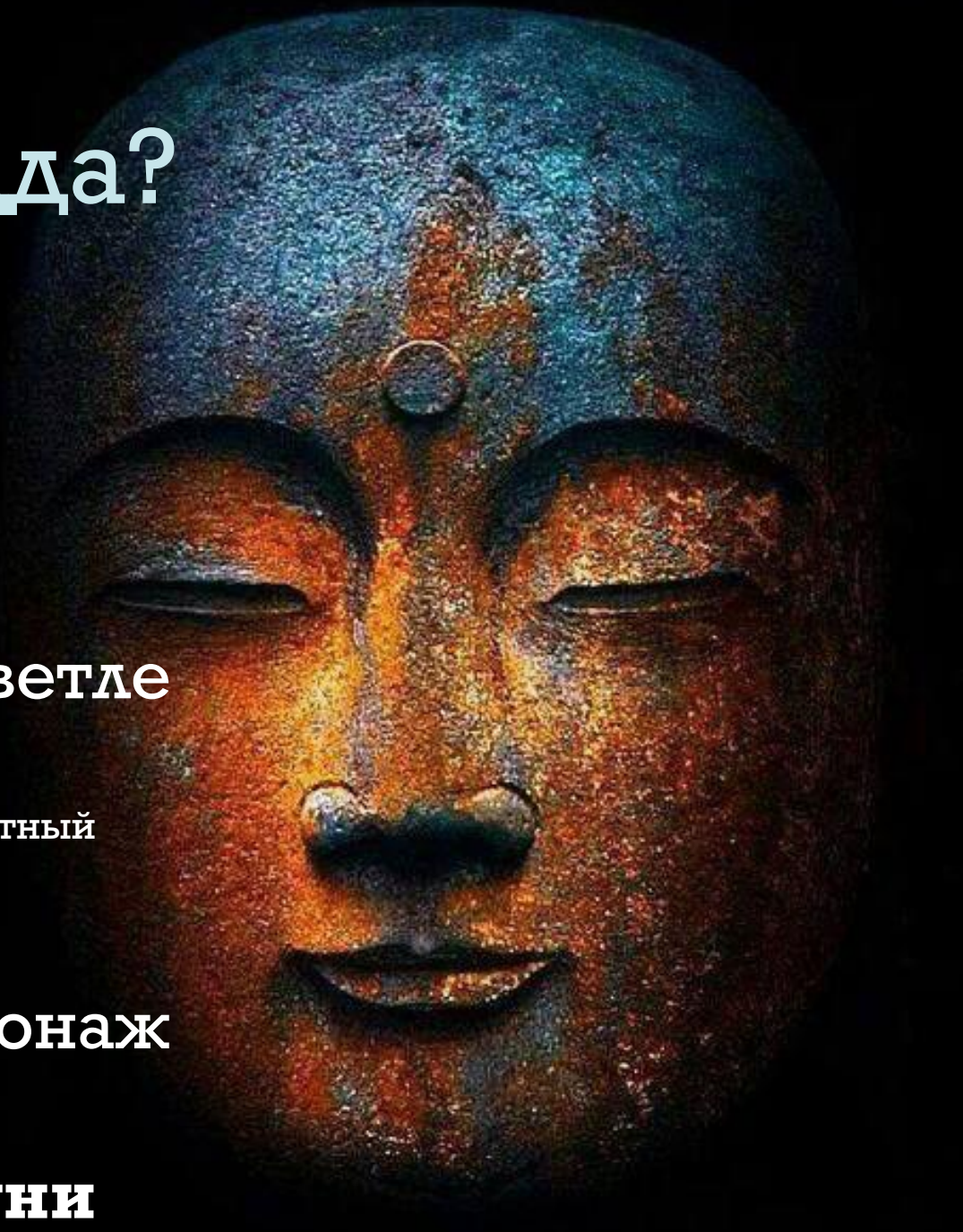


# Кто такой Будда?

- Будда – «пробудившийся» – любой человек достигший пробуждения/просветления.

- (Просветление – не совсем корректный термин... трудности перевода...)

- Исторический персонаж – Сиддхартха Гаутама Шакьямуни



Будда не только был человеком, он не заявлял ни о каком вдохновении со стороны какого бы то ни было бога или внешней силы. Он приписывал все им осуществленное, обретенное и достигнутое человеческому старанию и человеческой мудрости. Человек и только человек может стать Буддой. Каждый человек имеет в себе возможность становления Буддой, если он стремится к этому и прилагает усилия. Можно даже сказать, что он был столь совершенен в своей «человечности»...

Согласно Будде, человеческое положение является наивысшим. Человек сам себе господин и нет никакого высшего существа или силы, что решают его судьбу.

"Каждый сам себе прибежище, кто еще может быть прибежищем?" - говорил Будда. Он воодушевлял своих учеников "быть самими себе прибежищем (**светильником**)" и никогда не искать прибежища или помощи в ком-либо еще. Он учил, воодушевлял и побуждал каждого развивать себя и осуществлять свое собственное освобождение, поскольку у человека есть сила освободить себя от всех оков посредством своих личных усилий и мудрости.

Если вообще называть Будду "спасителем", то лишь в том смысле, что он открыл и показал Путь к Освобождению. Но Путь каждый должен осилить сам.





# Биография

Будда, чье личное имя было Сиддхатха (Сиддхартха на санскрите), и родовое имя Готама (санскр. Гаутама), жил в Северной Индии в шестом веке до н.э. Его отец, Суддходана, был правителем царства Сакьев (Шакьев). Его матерью была царица Майя. Согласно обычаю своего времени, он женился довольно молодым, в шестнадцатилетнем возрасте, на красивой и благочестивой молодой принцессе по имени Ясодхара. Молодой принц жил в своем дворце, имея в своем распоряжении любую роскошь. Но совершенно неожиданно, столкнувшись с жизненной действительностью и страданием человечества, он решил найти выход из этого всеобщего страдания. В возрасте 29 лет, вскоре после рождения своего единственного ребенка, Рахулы, он в поисках этого выхода оставил свое царство и стал аскетом. В течение шести лет аскет Готама скитался по долине Ганга, встречая знаменитых религиозных учителей, изучая и следуя их системам и методам, подвергая себя строгим аскетическим практикам. Они не удовлетворяли его. Поэтому он оставил все традиционные религии и их методы и пошел своим собственным путем. Случилось так, что однажды вечером, сидя под деревом Бодхи), в возрасте 35 лет, Готама достиг просветления, после которого он стал известен как Будда, "Просветленный".

С того дня в течение сорока пяти лет он обучал мужчин и женщин всех сословий - царей и крестьян, браминов и неприкасаемых, ростовщиков и нищих, святых и грабителей - не делая ни малейшего различия между ними. Он не признавал отличий между кастами или социальными группами, и Путь, который он проповедовал, был открыт для всех мужчин и женщин, готовых понять его и следовать по нему.

В возрасте 80 лет Будда почил в Кусинаре (современный Уттар-Прадеш в Индии).



Часто задается вопрос: религия ли буддизм, или философия? Не имеет значения, как вы его назовете. Буддизм остается тем, что он есть, какой бы ярлык вы на него не навесили. Ярлык несущественен. Даже ярлык "буддизм", который мы даем учению Будды, мало важен.





# Чему учил Будда?

( из книги Рахула Валпола

«Чему учил Будда» )

Будда не был заинтересован в обсуждении ненужных чисто умозрительных метафизических вопросов, которые создают надуманные проблемы. Он считал их "пустошью мнений". Видимо, среди его учеников были и те, кто не соглашался с таким его отношением. Так, у нас есть пример одного из них по имени Малункьяпутта, который поставил перед Буддой десять знаменитых классических вопросов на метафизические темы и потребовал ответов.

Однажды Малункьяпутта поднялся из дневного созерцания, пошел к Будде, приветствовал его, сел сбоку и сказал:

"Господин, когда я созерцал в одиночестве, возникла у меня такая мысль:

"Необъяснены эти вопросы, оставлены в стороне и отклонены Благословенным. А именно,

(1) вечна ли вселенная или

(2) она не вечна,

(3) конечна ли вселенная или

(4) она бесконечна,

(5) то ли же душа, что и тело, или

(6) душа это одно, а тело ? другое,

(7) существует ли Татхагата после смерти, или

(8) он не существует, или

(9) он существует и (в то же время) не существует, или

(10) он не существует и (в то же время) он не не существует.

Не объяснил мне Благословенный эти вопросы. Не радуется меня это (отношение). Не нравится мне это. Пойду я к Благословенному и спрошу его об этом. Если

Благословенный объяснит это мне, тогда я продолжу вести святую жизнь, как он учит.

Если не объяснит он мне это, я покину Общину и уйду прочь. Если Благословенный

знает, что вселенная вечна, пусть он мне так и объяснит. Если Благословенный знает,

что вселенная не вечна, пусть он так и скажет. Если же благословенный не знает,

вечна ли вселенная или нет и т.д., тогда тот, кто не знает, должен сказать откровенно:

"Я не знаю, я не вижу".

Затем Будда объясняет Малункьяпутте, что святая жизнь не зависит от этих вопросов. Какое мнение не имеешь на этот счет, есть рождение, старость, разложение, смерть, печаль, плач, боль, скорбь, беда, "прекращение которых я возвещаю в этой самой жизни".

"Потому, Малункьяпутта, храни в уме то, что я объяснил, как объясненное, и то, что я не объяснил, как необъясненное. Что же я не объяснил? Вечна ли вселенная или нет, и т.д. (те 10 мнений) я не объяснил.

Почему, Малункьяпутта, не объяснил я их? Потому что нет от них пользы, не связаны они изначально с духовной святой жизнью, не способствуют они отрешенности, непривязанности, прекращению, спокойствию, глубокому проникновению, полному осуществлению, Нирване. Поэтому не рассказал я тебе о них.





# Четыре Благородные Истины :

---

- 1. Дуккха («Страние есть»)
- 2. Самудая, возникновение или происхождение дуккха
- 3. Ниродха, прекращение дуккха
- 4. Магга, путь, ведущий к прекращению дуккха

# Первая Благородная Истина

**Дуккха** обычно почти всеми учеными переводится как "Благородная Истина Страдания", и толкуется, как значащая, что жизнь, согласно буддизму, это только лишь страдание и боль. Как перевод, так и толкование в высшей степени неудовлетворительны и вводят в заблуждение. Именно из-за перевода и его поверхностного толкования многие были введены в заблуждение, полагая, что буддизм пессимистичен.

Действительно, палийское слово дуккха (или санскритское дукха) в обычном употреблении означает "страдание", "боль", "горе", "несчастье", в противоположность слову сукха, означающему "счастье", "удобство", "покой". Но термин дуккха в качестве Первой Благородной Истины, имеет более глубокое философское значение.

Термин дуккха включает, и такие более глубокие идеи, как "несовершенство", "непостоянство", "пустота", "невещественность".

Понятие дуккха может быть рассмотрено с трех сторон: (1) дуккха как обычное страдание (дуккха-дуккха), (2) дуккха как порожденное изменением (випаринама-дуккха), и (3) дуккха как обусловленные состояния (самкхара-дуккха).

Это вовсе не делает жизнь буддиста печальной и скорбной, как неверно представляют некоторые люди. Напротив, настоящий буддист - это счастливейшее из существ. У него нет страхов или тревог. Он всегда спокоен и невозмутим, его не могут расстроить или смутить перемены или бедствия, поскольку он видит вещи такими, каковы они есть. Будда никогда не был печальным или унылым. Он описывался своими современниками как "всегда улыбающийся" (михитапуббамгама). В буддийской живописи и скульптуре Будда всегда представлен со счастливым, безмятежным, удовлетворенным и сострадательным выражением лица. Никогда не видно и следа страдания, мучения или боли\*11. Буддийское искусство и зодчество, буддийские храмы никогда не производят впечатление унылых или печальных, но создают обстановку спокойствия и безмятежной радости. радость (пити) это одна из семи "Составляющих Просветления",

**"Все обусловленное непостоянно" , "Все обусловленное есть дуккха"**

**Все омрачения ума - дукха**



# ИСТИНА:

## САМУДЯ

(Возникновение Дуккха)

Вторая Благородная истина - это истина о возникновении или происхождении дуккха (Дуккхасамудая-арьсачча). Самое общедоступное и известное опеределение Второй Истины, которое можно найти в многочисленных местах первоисточников, таково: "Это жажда (страстное желание, танха), что производит повторное существование и повторное становление (понобхавика), и что скована со страстной алчностью (нандирагасахагата), и что находит новые удовольствия сейчас и повсюду (татрататрабхинадини), а именно, (1) жажда чувственных наслаждений (каматанха), (2) жажда существования и становления (бхава-танха), и (3) жажда несуществования (самоуничтожения, вибхава-танха)".

Термин "жажда" включает здесь не только желание и привязанность к чувственным удовольствиям, богатству и власти, но также желание и привязанность к идеям и идеалам, взглядам, мнениям, теориям, понятиям и убеждениям (дхамма-танха). Согласно рассуждению Будды, все в мире споры и заботы, от маленьких личных семейных ссор до великих войн между странами и народами возникают из-за этой эгоистичной "жажды". С этой точки зрения все экономические, политические и общественные трудности коренятся в этой эгоистичной "жажде".

# ТРЕТЬЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА:

- НИРОДХА
- (Прекращение Дуккха)
- Третья Благородная Истина - это Истина спасения, избавления, свободы от страдания, от непрерывности дуккха (Дуккханиродхаарьясачча), что является Ниббана, (более широко известно в санскритской форме Нирвана).
- Чтобы полностью устранить дуккха, нужно устранить главный корень дуккха, "жажду" (танха), как мы видели ранее. Потому Нирвана известна также под термином Танхаккая ? "Угасание Жажды".
- Будда повсюду недвусмысленно использует термин Истина вместо Ниббана: "Я научу вас Истине и Пути, ведущему к Истине". Здесь Истина определенно означает Нирвану.
- Так что же такое Высшая Истина? Согласно буддизму, Высшая Истина в том, что в мире нет ничего абсолютного, что все относительно, обусловлено и непостоянно, и что нет никакой неизменной, вечной, конечной сущности, подобной "Я", Душе или Атману, будь то внутри или снаружи. Такова Высшая Истина.



# ИСТИНА:

## МАГГА (Путь)

Четвертая Благородная Истина. Это истина Пути, ведущего к Прекращению Дуккха (дуккханиродхагаминипатипада-арьясачча). Это известно как "Срединный Путь", поскольку он избегает двух крайностей: одна крайность - это поиск счастья в чувственных удовольствиях, "низкая, общая, бессмысленная, неблагодарная"; и другая - поиск счастья через самоумерщвление различными видами аскезы, "болезненная, нестоящая, бессмысленная". Испытав сперва эти две крайности самостоятельно, найдя их бесполезными, Будда посредством личного опыта открыл Срединный Путь, "дающий видение и знание, ведущий к Покою, Прозрению, Просветлению, Нирване". На этот Срединный Путь обычно ссылаются как на Благородный Восьмеричный Путь, поскольку он состоит из восьми разделов или разрядов: именно,

1. Правильное Понимание (Самма диттхи),
2. Правильная Мысль (Самма санкаппа),
3. Правильная Речь (Самма вача),
4. Правильное Действие (Самма камманта),
5. Правильный Образ Жизни (Самма аджива),
6. Правильное Усилие (Самма ваяла),
7. Правильная Внимательность (Самма сати),
8. Правильное Сосредоточение (Самма самадхи).

Практически все учение Будды, которому он посвятил 45 лет своей жизни, тем или иным образом имеет дело с этим Путем. Он объяснял его различными способами и различными словами различным людям, соответственно ступени их развития и их способности понять его и следовать. Суть тех многих тысяч наставлений, что рассыпаны в Буддийских Писаниях, находится в Благородном Восьмеричном Пути.

# Учения: Три колесницы

---

- **Хинаяна** (малая колесница), (Тхеравада – не синоним)
  - Сутрический путь
  - Просветление возможно только для монахов, миряне копят добродетели; освобождение «для себя»;
- **Махаяна (большая колесница)**
  - Сутрический путь
  - Просветление возможно для монахов и мирян
  - Достижения состояния Будды на благо всех живых существ
- **Ваджраяна («Алмазная колесница»)**
  - Тантрический путь
  - Ваджраяна содержит в себе множество заимствований из коренной тибетской религии Бон.
  - **Бон** - учение Будды .... 18 тыс. лет назад возникла традиция Бон.





# ДЗЭН-БУДДИЗМ

Оставаться в текущем моменте и наслаждаться его полнотой (быть в потоке). Если ты не сможешь жить здесь и сейчас, то ты нигде не сможешь жить. Нет ничего кроме настоящего момента (Западная интерпретация).

Одна из важнейших школ китайского и всего восточно-азиатского буддизма, окончательно сформировавшаяся в Китае в V—VI веках под большим влиянием даосизма и являющаяся доминирующей монашеской формой буддизма Махаяны в Китае, Вьетнаме и Корее. В широком смысле дзэн — это школа мистического созерцания или учение о просветлении, появившееся на основе буддийского мистицизма. В более узком смысле дзэн иногда рассматривается как одна из влиятельных школ буддизма в Японии, имеющая свою национальную специфику и пришедшая из Китая в конце XII века. Кроме того, под дзэн понимают практику дзэнских школ, также обозначаемую понятием «дхьяна» и являющуюся наиболее важной частью





側聞雙翠鳥歸  
飛翼已長日無  
心雲舒得蓮花上  
笑





# Просветление

---

- Пробуждение
- Освобождение
- Достижение состояния Будды
- Реализация природы Будды
- Узнавание/осознание природы ума
- Природа ума не затрагивается переменами и смертью, природа ума – природа всего сущего. Познать природу ума – значит познать природу всех вещей.

# Пути Просветления: каждому

## по способностям

**Сутра**  
(Познание  
пустотности,  
ненахождения ума)

Путь запретов и ограничений, правила.

Прививаются гуманистические ценности.

• Накопление добродетели.  
Состояния будды можно достичь за

несколько сотен жизней (а может и омрачений ума)

в

**Тантра**  
(Пустота и Ясность)

мудрость (объединение конфликтующих полярностей)

• Практики/ритуалы объединения с качествами божества (которое сами зародили и

визуализировали)

**Дзогчен**  
(Пустота и Ясность)

• Достижение состояния будды за одну жизнь

• Узнавание естественной природы ума



Бодхисаттва - в буддизме существо (или человек), которое приняло решение стать буддой для блага всех существ. Побуждением к такому решению считают стремление спасти все живые существа от страданий и выйти из бесконечности перерождений — сансары. В махаянском буддизме бодхисаттвой называют также просветлённого, отказавшегося уходить в нирвану с целью спасения всех живых существ.







- Иисус – бодхисаттва???



# Реинкарнация

---

- Большинство людей, употребляя слово «перерождение», подразумевают «что-то», что перерождается, что путешествует из одной жизни в другую. В буддизме нет такого понятия о независимой и неизменной сущности, вроде души или эго, которая могла бы пережить смерть тела. То, что обеспечивает непрерывность существования между жизнями, является не существом, а самым тонким уровнем сознания...
- Рождается не тот же человек, но и не другой...



неправильно

# Карма

На западе «карма»  
часто

понимается как

фатум или

тотальная

предопределённость;

Карма – закон причины и следствия, управляющий  
Вселенной.

Слово «карма» буквально означает «действие»;  
карма – это одновременно и сила, скрытая в наших  
действиях и тот результат к которому они



# Сансара и Нирвана



ИЗВИНИТЕ, А МОЖНО  
ВЫЙТИ?

ИЗ БЕСКОНЕЧНОГО ЦИКЛА  
СМЕРТЕЙ И  
ПЕРЕРОЖДЕНИЙ

# Тексты

Дхаммапада — одно из важнейших произведений буддийской литературы, составленное, как говорит традиция, из стихотворных изречений Будды Шакьямуни, произносившихся им по поводу того или иного случая. В Дхаммападае, созданной, как полагают учёные, около III века до н. э., изложены основные этические принципы раннего буддизма [2]:<sup>46</sup>. Входит в раздел Кхуддака-никая палийского канона. Знаменитый сборник изречений, важная составная часть буддийского канона, означающий "Стезя добродетели" (второй вариант перевода названия - "Основа закона"). По мнению ряда учёных (А. Парибок, М. Степанянц), как единое произведение «Дхаммапада» сложилась намного позже жизни Будды, в ней используются разные авторские стили, разных периодов и социальных слоев.



# Бардо Тхёдол -Тибетская книга мёртвых?

Бардо – тибетское слово, означающее переход, промежуток между завершением одного и началом другого.

Бардо Тхёдол – «Великое освобождение через слушание/понимание в Промеж





# Как достичь «просветления»?

---

- Медитация
- Через учителя
- Практика переноса сознания в момент смерти (пхова)
- Великое освобождение через слушание/понимание в Промежутке

# Реализация Тела Света

---



# КОГДА ОПАЗДЫВАЕШЬ НА МЕДИТАЦИЮ





**ПРОСВЕТИЛСЯ?**



Будда?

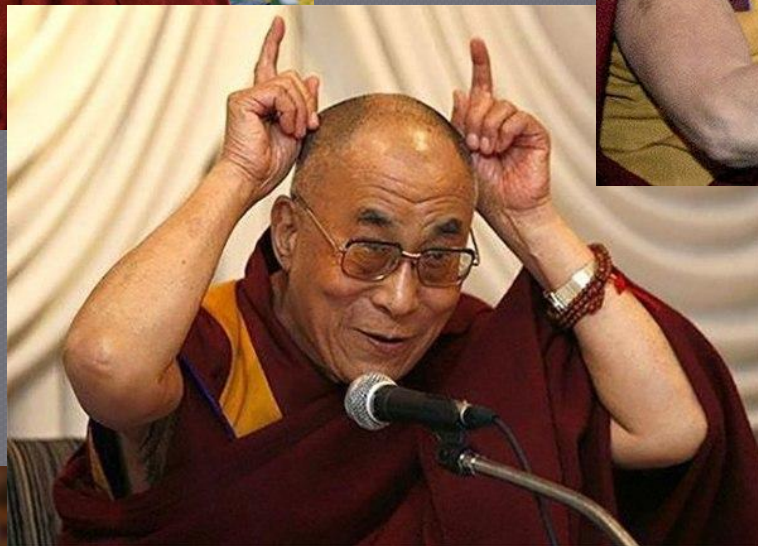
**НЕ ПАЛИСЬ!**

# Далай Лама

- Духовный лидер последователей тибетского буддизма;
- Тибетские буддисты верят, что Далай-ламы являются воплощениями на земле Бодхисаттвы Авалокитешвары;
- Специалист по связям с мировой общественностью;







# Источники и литература:

- Рахула Валпола «Чему учил Будда»  
[https://royallib.com/book/rahula\\_valpola/chemu\\_uchil\\_budda.html](https://royallib.com/book/rahula_valpola/chemu_uchil_budda.html)
- Ринпоче Дзонгсар Кхьенце «Отчего вы не буддист»  
[http://www.koob.ru/rinpoche/otchego\\_vi\\_ne\\_buddist](http://www.koob.ru/rinpoche/otchego_vi_ne_buddist)
- Согьял Ринпоче «Тибетская книга жизни и практики умирания»  
[http://www.koob.ru/rinpoche\\_sogyal/book\\_of\\_living\\_and\\_dying](http://www.koob.ru/rinpoche_sogyal/book_of_living_and_dying)
- Герман Карельский  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSl-Hc0lKsrFrOFFXSboPjeUvoQq4QEvI>
- Игорь Берхин, проект «Свобода ума»  
<http://svobodauma.org/>
- Буддизм и квантовая физика  
<https://www.youtube.com/watch?v=CsDwqE7Kh9A>