

Уровень	Теория	Медитация	Образ жизни	Цель
Хинаяна	Четыре благородные истины	Успокоение ума, осмысление нереальности «я»	Внешние монашеские обеты (пратимокша)	Малая нирвана. (Индивидуальное Освобождение)
Махаяна	Сострадание и понимание пустотности всех явлений	Развитие мудрости и сострадания	Внутренний обет Бодхисаттвы	Просветление, состояние Будды
Ваджраяна	Природа Будды, свойственная всем существам	Отождествление с Буддами	Тайный обет чистого видения. Путь йогина.	Просветление, состояние Будды.

Теория

- I век до н.э. язык пали «**Палийский канон**» или **Трипитака** «Три корзины» - первое полностью записанное Учение
- **Китайская Трипитака**
- **Тибетский Кангьюр** («переведенные слова Будды») – самое полное собрание (108 т.), комментарии к ним – **Тенгьюр** (220 т.)

Тибетский Кангьюр			
<i>Виная</i>	<i>Сутра</i>	<i>Абхидхарма</i>	<i>Тантра</i>
Правила монашеской жизни	Лекции Будды на разные темы и его ответы ученикам	Очерки философии и космологии	Методы достижения просветления

Медитация

Упражнения для ума тела и речи, применяемые для достижения духовной цели;

Шаматха

- успокоение ума и удержание его в спокойном состоянии (концентрация на объекте: воде, огне, дыхании и т.п.)

Випашьяна

- аналитическая медитация, сосредоточение на природе явлений, работе ума (объект: вещь, предмет, внутреннее состояние и т.п.)

Образ жизни

- Правила поведения – неформальная практика, обеты и их соблюдения
- Внешние обеты монахов и монахинь (ограничение ошибочных ситуаций)
- Внутренние обеты – всегда желать другим счастья, молчание и пр.

Цель

- Результат практики.
- Личный покой.
- Приносить пользу миру и всем существам.

! Целью буддизма не является поклонение высшей силе, богу-творцу

«Хинаяна» – малая

колесница

«Первый поворот колеса

Дхармы»

Основной принцип

Успокоить ум и отказаться от
причинения

вреда и неприятностей другим.

Сарнатх



Ступа в Оленьей Роще
Место передачи Хинаяны

Четыре благородные истины

- I. Существует страдание
- II. У страдания есть причина
- III. У страдания есть конец
- IV. Есть путь к прекращению страданий

Медитации Хинаямы

1. Усмирить яд ума – эмоции, причины, заставляющие нас страдать

- Шаматха – успокоение ума, внимательное сосредоточение на чем-либо.

2. Избавление от привязанности к «я»

- Аналитическая випашьяна.

Образ жизни

- Регулируется поучением о Восьмеричном пути и внешними монашескими обетами (**пратимокша**).
- Монашеская община – **Сангха**.
- В общине под сансарой понимается все мирское, в то время как пратимокша должна обеспечить безопасность практики человека.
- «Успокоение любыми средствами»

Цель Хинаяны

- Обретение малой нирваны – полного умственного покоя, освобождение от страданий сансары
- Архат – тот, кто достиг малой нирваны
- Малая колесница – человек идет к Освобождению один, не занимаясь другими существами.

Благородный восьмеричный путь

- Правильное воззрение
- Правильное намерение
- Правильная речь
- Правильное действие
- Правильный способ
- Правильные усилия
- Правильная память
- Правильное сосредоточие

«Махаяна» - великая

колесница

«Второй поворот колеса

Дхармы»

Основной принцип

Желать всем счастья и
мудро действовать на благо
других.

Гридхракута



Гора Грифов
Место передачи

Теория

- Все существа страдают – значит заслуживаю понимание.
- «сочувствие» («сострадание») ≠ жалость.
- Идею «сочувствия» выражают «Четыре неизмеримых пожеланий».
- Понимание пустотности и мимолетности всех явлений (в пустом пространстве всё может появиться).

Авалокитешвара

Будда любви и сострадания



Четыре неизмеримы пожеланий

- Любовь

Пусть у всех людей 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.

- Равнозначность

Пусть все существа покоятся в великой равнозначности, без привязанности к одним и неприязни к другим.

Мантра

- Цель: развитие сострадания и понимание пустоты.
- Тибетская медитация «тонглен» – вдыхать черный дым страдания существ и выдыхать ясный дым своего счастья.
- Аналитические медитации для понимания пустоты.

Образ жизни

- Обет стремления к Просветлению, чтобы привести к нему всех существ.
- Желание блага другим и стремление им помогать
- Исповедующий махаяну может быть мирянином.
- Великая колесница включает в свой путь всех живых существ

Бодхисаттва

- Идеал практикующегося, герой, который желает счастья всем существам и не уходит в нирвану, дожидаясь опустошения сансары
- В широком смысле: сострадательный человек, посвящающий свою жизнь благу других как в буддизме, так и вне его.

Цель

Полное Просветление

- растворение привязанности к своему эго и к реальности внешних явлений
- осознание пустотности своего «я» и внешнего мира.

Состояние Будды

- высшая мудрость
- бесстрашен, т.к. постиг природу ума