

УДК 294
ББК 86.35
Б90

Оформление переплета *Сергея Власова*

Бульба, Евгений Викторович.

Б90 Золотые правила Будды: Принципы развития ума / Евгений Бульба. – Москва : Эксмо, 2016. – 256 с. – (Религия. Буддизм).

ISBN 978-5-699-80932-5

Книга рассматривает буддизм как действенную жизненную философию, отвечающую на глобальные вопросы человеческого бытия, с одной стороны, и дающую конкретные рекомендации – с другой.

Человек, изучающий любую духовную традицию, сталкивается с вопросами: что такое духовная практика? В чём её цель? От чего зависит её результативность? Данное издание является попыткой донести суть буддийского учения и методов трансформации сознания, пользуясь только знакомыми современному человеку понятиями и образами.

УДК 294
ББК 86.35

© Бульба Е.В., текст, 2016
© Монтау А., фото, 2016
ISBN 978-5-699-80932-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

Содержание



Предисловие	7
Основы	11
Благородные истины	12
Истина страдания	17
Истина причин	22
Истина прекращения	27
Истина пути	32
Порядок освоения Учения	37
Качества ученика	42
Непредвзятость	47
Природа неведения	52
Иллюзорность негативных эмоций	57
Теория кармы	63
Карма и перерождения	64
Причинно-следственная связь	69
Виды кармических деяний	74
Кармический акт	79
Поле кармы	84
«Очищение» кармы	88
Методы очищения	93
Практика – порождение мотивации	98
Практика – посвящение заслуг	103
Благая карма, тест	107

Нравственный императив	113
Основа нравственности	114
Шила и каруна	119
Обеты и предписания	124
Не убий	129
Не присваивай	134
Не прелюбодействуй	138
Обет и измена	143
Не лги	148
Не отравляй разум	152
Нравственность как практика	157
Омрачения разума	163
Омрачения и противоядия	164
Неведение	169
Противоядия от неведения	174
Жажда сансары	179
Противоядие от чувственной жажды	184
Жадность и щедрость	189
Привязанность и любовь	194
Анализ объекта привязанности	199
Неприязнь	204
«Праведный» гнев	209
Противоядия от неприязни	214
Гордость: гордыня или самоуважение?	219
Гордость как заблуждение	224
Зависть	229
Ревность и соперничество	234
Заключение	239
Список используемой литературы	244
Словарь терминов	245
Сведения об авторе	251

Предисловие

За всё время своего существования буддизм породил бесчисленное множество текстов, возможно, самое обширное из всех направлений человеческой мысли. В этом океане книг встречаются хорошие и очень хорошие, а в последние века появилось множество околобуддийских и псевдобуддийских... Если вы держите в руках две книги из данной области, то высока вероятность, что общего в них только то, что они «о буддизме». В этом море литературы легко потерять ориентир и так и не найти ответов на свои животрепещущие вопросы.

Поиск информации о самосовершенствовании зачастую свидетельствует о том, что в жизни человека не все безоблачно. Факт понимания того, что жизнь несовершенна, в буддизме рассматривается как стартовая кнопка духовного пути. В данной книге только намечена лёгким пунктиром та область, где можно искать ответ на болезненные вопросы.

Мы взрослеем и растём... Некоторые счастливики взрослеют и растут до глубокой старости... А с ними растут и беспокоящие их проблемы. Этим людям волнуют перспективы не просто «через пяток лет», а, к примеру, – «в старости», и даже «после смерти». Будда предлагает свой путь решения проблем, одни его советы будут полезны сразу, другие – в дальней перспективе.

В данном издании автор постарался показать буддизм с максимально прагматичной позиции, как стройную и практичную древнюю философскую систему.

Чем хороши древние школы? – Достоверностью! Они проверены! Эмпирически! В течение тысяч лет. Вы можете быть уверены – этим путём уже шли и обо всех возможных опасностях вас предупредят заранее. Наши предшественники помучились над ошибками, достигли результатов и заботливо снабдили нас достоверной информацией, как избежать первых и прийти ко вторым.

Чем плохи древние школы? – Грузом потерявших смысл ритуалов и культурных особенностей.

Не беря на себя смелость, отделять культурно-ритуальные зёрна от плевел, автор сконцентрировался на том, чтобы объяснить читателю суть буддистских методов трансформации сознания, и рассматривал только те вопросы, которые выглядят понятными с точки зрения сегодняшнего дня.

Гарантией в этой ситуации выступают бесчисленные поколения практикующих и здоровый скепсис современного человека. Ограниченный объём книги не позволяет досконально разобраться – как и почему эти методы работают, и поэтому здесь лишь пунктирно намечены основные направления, чтобы те из нас, кто решит пойти дальше, чувствовали себя уверенней, путешествуя по просторам буддийской литературы.

В этой книге буддизм рассматривается как практическая философия, отвечающая на глобальные вопросы

человеческого бытия, с одной стороны, и дающая конкретные рекомендации – с другой.

Книга начисто лишена «мистики», «эзотерики», ритуалистики и любого другого налёта, позволяющего делать голословные утверждения.

Автор пытался доказательно донести суть буддийских методов, пользуясь только знакомыми современному человеку понятиями и аналогиями.

Важная информация.

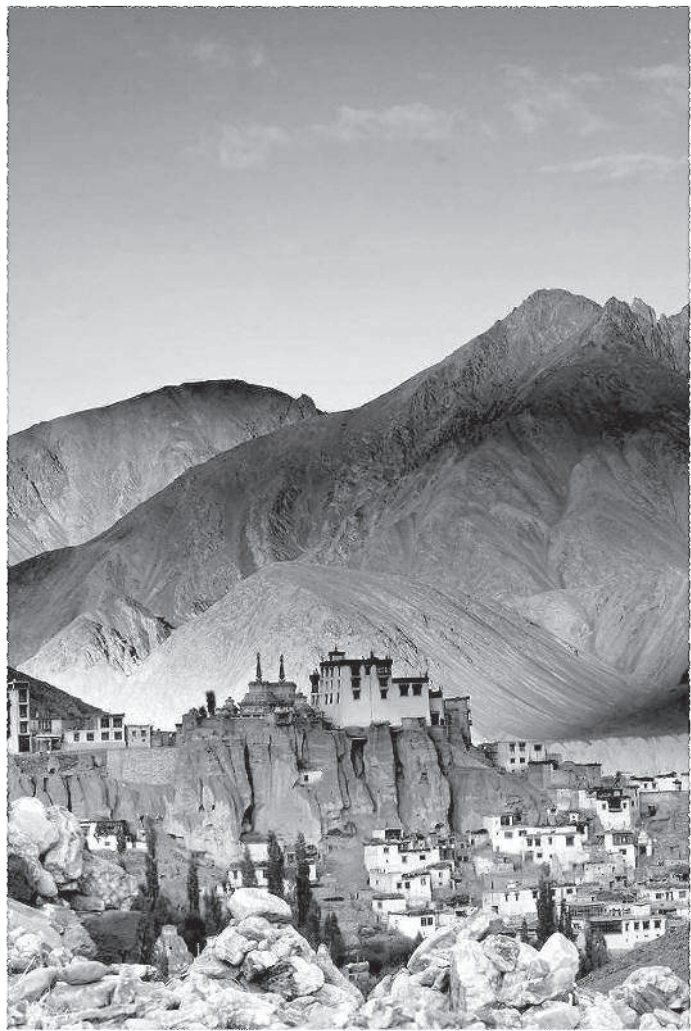
Уважаемый читатель!

Обратите Ваше внимание на три следующих абзаца.

Формат этой книги призван максимально упростить получение информации. Вы легко разберётесь в структуре глав и найдёте разделы приоритетные лично для Вас. Однако, чтобы облегчить восприятие текста, пожалуйста, обратите внимание на следующие обозначения:

⊗ – На заметку. Пиктограмма, обозначающая дополнительную информацию. Это объяснение известного термина, либо важный нюанс, облегчающий понимание основного раздела, или интересный пример.

⊕ – Итог. Вывод, сухой остаток. Итог самодостаточен, весь предыдущий раздел подводит к нему. Если Вам понадобится освежить память о прочитанном, то просмотрите Итоги – это сохранит структуру восприятия информации.



ОСНОВЫ

*Нет огня, подобного страсти,
Нет хватчика, подобного гневу,
Нет сети, подобной заблуждению,
Нет стремнины, подобной желанию.*

Дхаммапада (стих 251)

Благородные истины

Но как только, монахи, моё знание и озарение относительно каждой из этих Четырёх благородных истин стало совершенно ясным... – так сразу я обрёл уверенность, что полностью постиг мудрость, непревзойдённую на небесах и на земле, никем из шраман и брахманов, богов и людей. Теперь это знание и озарение живёт во мне, обретоно окончательное освобождение. Это моё последнее присутствие. Больше для меня не будет перерождений.

*Сутра проворота колеса учения**

В абсолютном большинстве словарей и учебников по религиоведению утверждается, что суть буддийского учения передаётся Четырьмя благородными истинами. Затем читателя знакомят с формулировками, которые многим кажутся непонятными и спорными и которые благополучно забываются на следующей странице, – сами по себе эти четыре утверждения ни на йоту не приближают к настоящему пониманию учения Будды**.

Исторический Будда Шакьямуни не был «буддистом» – он был учителем. Он не создавал секту или религию, но призывал людей разделить с ним новое мировоззрение. И до, и после были и будут люди, по-

.....
* Дхарма чакра правартана сутра. Здесь и далее – англ. текст взят с сайта: BuddhaSutra.com.

** Далее: Учение, Дхарма.

вторяющие этот путь, поэтому главной ценностью для его последователей оказались не вера, монашество или религиозные догмы, даже не культ, но живое и дающее результаты знание. Последователи Будды называли своё направление – Дхарма (санскр.: учение). Гораздо позже, когда религия начала заслонять философию, появилось определение «буддизм», которое сместило акцент на личность основателя. «Буддизм» породил «буддистов» – религиозных людей, поклоняющихся Будде.

Формально, согласие с формулировкой Благородных истин и /или обожествление основателя дают человеку право самоназваться «буддистом», но это несколько не свидетельствует о том, действительно ли он хоть немного разобрался в Учении и сделал ли хоть один шаг по пути, проложенному Буддой. Настоящим сторонником Учения можно назвать не того, кто помнит формулировки Благородных истин, но того, кто внутренне согласен с глубокими положениями, на которых базируются эти истины, например: взаимозависимость и непостоянство.

За две с половиной тысячи лет существования Дхармы под ярлыком «буддизм» скопилось уйма различных смыслов. Одни считают Дхарму религией, культом, другие воспринимают её исключительно как эзотерику, кто-то замыкается на культурных традициях или посвящает жизнь изучению ритуалов, некоторые воспринимают буддизм только как рафинированную философию...

Существует ещё один подход: Дхарма – это наука о сознании*. У такого подхода действительно много общего с наукой: оба опираются на логические выводы, которые должны быть подтверждены практикой. Будда сформулировал Учение после логического исследования реальности, позже он требовал от учеников скептичности, говорил, что Дхарму необходимо проверять на личном опыте. Логика изначально входила в перечень важнейших буддийских дисциплин, а современный буддизм демонстрирует удивительную лабильность и активно контактирует с наукой**.

Иногда встречаются люди, которые никогда не интересовались буддизмом, но их взгляды почти полностью соответствуют глубоким дхармическим воззрениям***. Если попытаться как-то охарактеризовать эту категорию людей, то ближе всего будет определение

.....

* В частности, его демонстрирует Далай-лама XIV, как и многие другие известные учителя.

** Нужно заметить, что пока что науке удалось изменить Дхарму только в области физических и географических теорий; касательно дисциплин, изучающих психику, современной науке чаще приходится выступать в роли рецепиента.

*** В этой связи приводят в пример «четыре печати буддизма», утверждающие, что любое проявление чего-либо является сложносоставным, зависящим от многих причин и потому непостоянным; что ментальные омрачения и негативные эмоции, сами по себе, являются страданием и причиной страданий; что состояние совершенного счастья (нирвана) невозможно определить или представить, но только познать на личном опыте.

«высокообразованные гуманисты». Возможно, с точки зрения пробуждённого Шакьямуни, такие люди являются более буддистами, чем большинство собственно «буддистов».

Согласно многочисленным версиям биографии исторического Будды, после каждой проповеди большинство слушателей становились его сторонниками – учитель говорил людям что-то такое, что западало в душу, легко понималось и не противоречило жизненному опыту. Невозможно представить, чтобы Будда рассказывал своим слушателям сухую информацию, которую сложно понять и легко забыть.

Первыми слушателями Дхармы были пятеро аскетов – довольно подготовленная аудитория, и это ещё мягко сказано! В течение предшествующих шести лет они медитировали вместе с Шакьямуни и поднаторели в философских размышлениях и диспутах. Им не нужно было разжёвывать многочисленные подтексты, их способностей хватало на то, чтобы сразу ухватить суть.

Однако следующими обращёнными оказались праздные обеспеченные молодые люди – Четыре благородные истины привлекали как аскетов, так и обывателей. Что же в них было такого, чтобы одновременно потрясти самого изощрённого философа и обычного домохозяина до такой степени, что они уходили в монахи?

Обывателю Четыре благородных истины говорят что-то очевидное и незамысловатое: в первой утверждается, что мы неизбежно встретимся со страданием. Эта истина удручает, но остальные оптимистичны – они раскрывают причины страданий и пути избавления.

Мирянам была нужна надежда и простые указания, они вполне полагались на авторитет пробуждённого учителя. Но простой констатации было явно недостаточно для аскетов и философов. Для них Четыре благородные разворачиваются в изящную философскую систему и превращаются в названия основных областей буддийского учения. Вся буддийская премудрость оказывается удобно расфасованной в Четырёх истинах.

⊗ Некоторые исследователи считают*, что исторический Будда Шакьямуни не проповедовал своё учение в виде Четырёх благородных истин, что это был пропедевтический приём, который появился позднее как удобный план повествования – чёткий и ясный. Этот приём позволял развернуть область той или иной истины в зависимости от уровня подготовки слушателей.

Традиционная же точка зрения гласит, что Четыре благородные истины были изложены Буддой во время первой проповеди в Бенаресе. Возможно, смысл этой проповеди позднейшими учителями был систематизирован и конспективно передан в виде краткого перечня, принявшего форму четырёх истин.

⊗ Четыре благородные истины не являются религиозной догмой, откровением божества или вдохновением пророка – это основные пункты логических выводов о природе нашего бытия, подтверждённые непосредственным опытом их первооткрывателя. Каждая из них относится к определённой области знания и нашего собственного опыта.

.....
* См.: Кузнецов Б.И. Ранний буддизм и философия индуизма по тибетским источникам. СПб., 2002.

Истина страдания

Рождение болезненно, увядание тягостно, болезнь мучительна, смерть мучительна. Столкновение с неприятным мучительно, потеря приятного мучительна, любое страстное желание, оставшееся неудовлетворённым, также мучительно. Вкратце, существование в виде пяти составляющих, порождённых привязанностями, мучительно.*

Такова, монахи, Благородная истина страдания.

Сутра проворота колеса учения

Мы уже выяснили, что Благородные истины – это нечто вроде оглавления тем буддийской доктрины.

Тексты, посвящённые Первой истине, описывают наш способ бытия: суетность, виды беспокойств и тревог, природу не-счастья, уровни страданий, формы жизни и т.д.

Наш единственный «двигатель» на жизненном пути – поиск счастья, иногда мы его находим, но оно редко бывает долговечным. Как смириться с тем, что на Земле столько горя от властности, ненависти, жадности, неуёмных амбиций, подозрительности, зависти?.. Если мы просто закроем глаза на все эти «прелести», то рано или поздно они нас настигнут и заставят поверить в своё существование.

.....

* Имеются в виду пять психофизических составляющих личности, согласно буддийской философии.

В наше время набирает обороты психология «позитивизма». В здоровом варианте это конструктивный оптимизм, в нездоровом – изоляция от всего, что может быть неприятного: жизнь прекрасна, человечество замечательно, я тоже – хорош!..

Закономерный вопрос: «Ну и что же плохого в таком мировоззрении?»

Безусловно, в наше невротичное время позитивизм, как мировоззрение, обладает психотерапевтическим эффектом и спасибо ему за это. Сегодня это едва ли не самая распространённая формула психологической помощи.

На первых порах мировоззрение «всё прекрасно, плохого я не замечаю» помогает. И поэтому логична болезненная реакция на утверждение «жизнь есть страдание»: ну, вот, мол, столько боролись, выкарабкивались из депрессии, поверили, что жизнь прекрасна... И на тебе – опять двадцать пять!

То, что мы накренили своё мировоззрение в сторону позитивизма и, кряхтя и улыбаясь, удерживаем его, вызывает большое уважение! Хотя бы тем, что своим унылым видом мы перестали отравлять жизнь окружающим. Это настоящий внутренний опыт, и понятно стремление его защитить. Однако, если мы не хотим, чтобы со временем более серьезные проблемы перевернули наш поверхностный оптимизм, необходимо заглянуть глубже. Огульный позитивизм часто разби-