



.....

108

БУДДИЙСКИХ МУДРОСТЕЙ

ДЛЯ ОСМЫСЛЕННОЙ ЖИЗНИ



МОСКВА

УДК 82-84
ББК 94.8
С81

С81 **108 буддийских** мудростей для осмысленной жизни. —
Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. — (Карманная мудрость.
Маленькие книги для больших изменений).

ISBN 978-5-04-231760-6

«108 буддийских мудростей» — это карманная книга об искусстве сохранять спокойствие в мире, где все постоянно куда-то спешат.

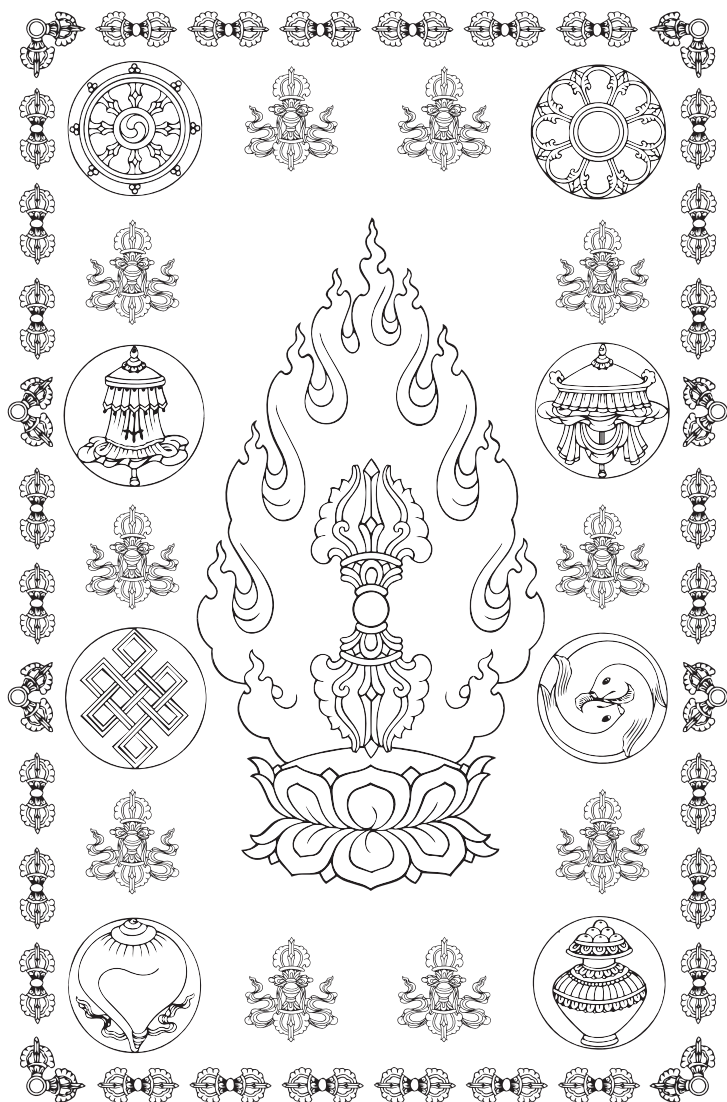
Её удобно носить с собой и открывать на любой странице в те минуты, когда в делах появляется пауза или когда особенно нужны ясность и поддержка.

Это компактный источник мудрости для ежедневной практики осознанности. Изящное оформление делает книгу красивым, лаконичным подарком и позволяет выбрать её в качестве приятного знака внимания для близкого человека, коллеги или друга. «108 буддийских мудростей» легко подарить — и так же легко носить с собой, чтобы в любой момент обратиться к мудрости, которая возвращает внутреннее равновесие.

УДК 82-84
ББК 94.8

ISBN 978-5-04-231760-6

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026





1

Будда открыл, что счастье следует развивать внутри ума и что эгоцентризм не ведет к абсолютному счастью. Цепляние за свое «я», за эго — корень всех проблем. Возбуждение, возникающее из-за привязанности к эго, порождает агрессию — вот причина и следствие, которые постоянно усиливают друг друга. Основной причиной страдания является эта ошибка ума — склонность цепляться за некое «я». Эту привычку следует устранять, развивая умиротворенную природу ума. Успокоение ума излечивает, является противоядием. Вот что открыл Будда.

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV



2

Если встреча тебя радует,
То почему же не радует и разлука?
Ведь встречи и расставания
Всегда сопутствуют друг другу.

Арьядэва

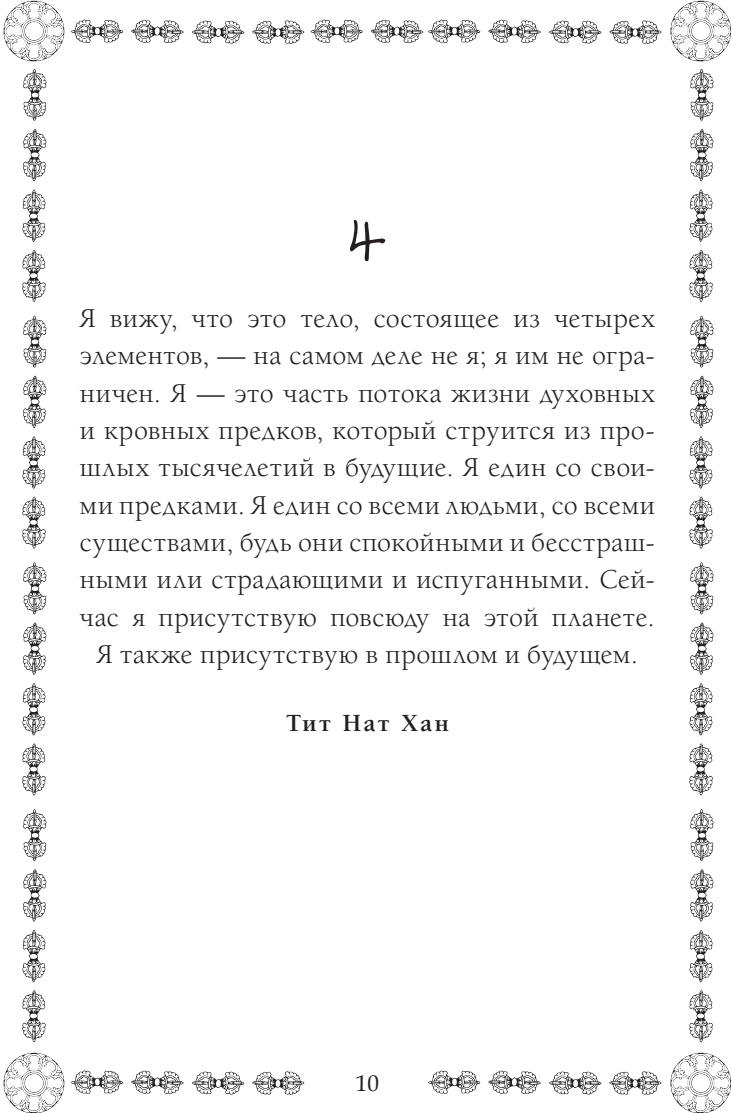


3

Действовать нелично — значит совершить поступок, которого требует ситуация, а не наша личная выгода. Иначе говоря, мы ставим чужие интересы выше собственных.

Лама Оле Нидал





4

Я вижу, что это тело, состоящее из четырех элементов, — на самом деле не я; я им не ограничен. Я — это часть потока жизни духовных и кровных предков, который струится из прошлых тысячелетий в будущее. Я един со своими предками. Я един со всеми людьми, со всеми существами, будь они спокойными и бесстрашными или страдающими и испуганными. Сейчас я присутствую повсюду на этой планете.

Я также присутствую в прошлом и будущем.

Тит Нат Хан

5

Обсуждать чужие ошибки неблагородно и не-
порядочно; это источник всех разногласий.
Если же мы не найдем покоя, пока не раскри-
тикуем что-нибудь, то стоит поставить перед
собой зеркало и критиковать то, что мы видим
в нем. Основная рекомендация здесь — крити-
ковать себя, а не других.

Кармапа XVII



6

Совершенно свободная от всякой надуманности,
Великая мудрость покоится в теле.
Она охватывает все сущее.

Будда Шакьямуни





7

У медитации всего одна цель — полное освобождение ума. В ней мы не занимаемся высокодуховным размышлением, не пытаемся судорожно избегать мыслей, не цепляемся за приятные состояния ума. Медитация позволяет без усилий покоиться в настоящем моменте и все видеть таким, каким оно является.

Лама Оле Нидал

