



РЕАЛЬНЫЙ БУДДИЗМ для НОВИЧКОВ

ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ
НА СЛОЖНЫЕ
ВОПРОСЫ

УДК 24
ББК 86.35
Л59

Линн, Линда.

Л59 Реальный буддизм для новичков : простые ответы на сложные вопросы. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с.

ISBN 978-5-04-232924-1

Краткое, увлекательное введение в буддизм. Книга написана в формате ответов на самые распространенные, «неудобные» и провокационные вопросы, на которые даны прямые и понятные ответы.

Книга подойдет тем, кто интересуется буддизмом, но не имеет возможности глубоко погрузиться в изучение.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-232924-1

© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Часть 1. КТО ТАКОЙ БУДДА	11
Существовал ли Будда на самом деле?	13
Как выглядел Будда?	14
ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ БУДДЫ	16
Детство и юность	17
Был ли Будда монахом?	18
Зачем Будда отказался от королевских привилегий?	19
Как принц стал аскетом, а аскет — Буддой	21
ЦЕЛЬ ЖИЗНИ БУДДЫ	24
Как Будду воспринимали современники?	25
Кто были ученики Будды?	26
Смерть Будды	28
12 подвигов Будды	31
Часть 2. ФИЛОСОФИЯ БУДДИЗМА	33
Почему говорят, что буддизм — это религия без догм?	35
Есть ли у буддистов рай?	35
Почему буддисты хотят раствориться в пустоте? Они что, желают поскорее умереть?	36

Странно слышать, что буддисты считают жизнь страданием. Неужели в ней нет ничего хорошего?	37
Разве можно жить в этом мире и не страдать?	41
ШКОЛЫ И НАПРАВЛЕНИЯ	
БУДДИЗМ	43
Есть ли в буддизме священная книга, такая как Библия, Тора или Коран?	44
Откуда мы знаем, что буддизм, который дошел до нас, подлинный?	45
Какой из буддийских путей самый правильный?	46
Что такое «дзен»?	47
Три поворота колеса Дхармы	48
Четыре благородные истины	50
Что такое «срединный путь»?	52
КАРМА	54
Что такое карма? Можно ли называть ее воздаянием, судьбой или предназначением?	55
Что в буддизме считается грехом?	57
Когда человека настигает карма?	59
Можно ли «обмануть» карму?	61
Существует ли коллективная карма?	63
УМ, МЫСЛИ И ЧУВСТВА	65
Говорят, что буддисты должны уметь останавливать течение мыслей. Так ли это?	66
Почему именно «ум», а не «душа»?	67
Верно ли, что буддист должен перестать испытывать эмоции?	72
Почему желание и привязанность считаются мешающими?	73
Какие еще эмоции считаются мешающими?	75
Есть ли такие чувства, которые буддизм считает полезными?	80

Часть 3. ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ БУДДИСТОМ81

Верно ли, что все настоящие буддисты — монахи?	83
Обязан ли буддист верить в перерождения?	85
Мне тяжело думать, что я сам виноват во всех своих неприятностях. Это значит, что я не могу быть буддистом?	87
Желать всем счастья — значит забыть о себе?	87
Что значит «быть между сансарой и нирваной»?	88
Могу ли я стать Буддой?	91
БУДДИЙСКАЯ ПРАКТИКА	92
Правильно ли говорить, что буддисты ни во что не верят?	93
Можно ли быть буддистом и не медитировать?	95
Как медитация может помочь в обычной жизни?	96
Как выбрать для себя подходящую медитацию?	98
Обязательно ли буддисту иметь учителя?	101
Кто такие ламы? Как человек становится ламой?	103
ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ	104
Как Будда относился к любовным отношениям, раз он сам был монахом?	105
В чем главные различия между мужчиной и женщиной с буддийской точки зрения?	106
Пять видов просветленной мудрости (женский принцип)	107
Четыре вида просветленных действий (мужской принцип)	109
Для чего буддисту заводить пару? Не мешает ли это идти к просветлению?	110

Что такое любовь и чем она отличается от привязанности?	111
Можно ли научиться тантрическому сексу, если ты не буддист?	113
Как буддизм видит роль и положение женщины в обществе?	114
Как буддизм относится к любви и семейной жизни?	115
Почему любимый человек иногда меня раздражает? Есть ли способ всегда сохранять позитивный настрой?	116
Какие советы дает Будда, чтобы отношения складывались гармонично?	118
ШЕСТЬ ПАРАМИТ	119
БУДДИЗМ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	124
Что в буддизме запрещено?	125
Верно ли, что буддисту лучше жить в монастыре, чем в миру?	126
Что делать, если я хочу помочь кому-то, но не знаю как?	127
Должен ли буддист быть вегетарианцем?	128
Как выглядит день идеального буддиста?	129
Существуют ли буддийские праздники?	131
Что буддизм говорит о деньгах и богатстве?	132
Значит, с точки зрения буддизма лучше быть бедным?	134
Может ли буддист служить в армии?	135
Что буддизм говорит о смерти?	137
Откуда взялся буддизм и в каких странах он сейчас распространен?	138
Когда и как буддизм пришел в Россию?	139
ОСНОВНЫЕ БУДДИЙСКИЕ ТЕРМИНЫ	142
ЛИТЕРАТУРА	152
ПОСЛЕСЛОВИЕ	156

ПРЕДИСЛОВИЕ

Буддизм примерно на 500 лет старше христианства и более чем на 1000 лет старше ислама. Однако является буддизм религией или нет — этот вопрос всегда остается открытым.

Дело в том, что буддизм не похож на большинство религий: в нем нет ни бога-творца, ни момента творения, ни первопричины мира. Нет в буддизме и бога-судьи, и какой-либо высшей карающей силы. Все, что происходит в мире и в человеческой жизни, объясняется внутренними законами этого мира и действиями самого человека.

Поэтому буддизм часто называют философией — вполне заслуженно. В нем есть много школ, каждая из которых по-своему объясняет мироздание. Буддийские философские трактаты отличаются блестящей логикой и впечатляющей глубиной.

Тем не менее буддизм — это нечто большее, чем философия. Умозрительные рассуждения, даже самые мудрые, не меняют человека.

Письменные тексты могут вдохновлять и многое прояснять, но потом мы ставим книгу на полку или закрываем прочитанный пост в интернете — и живем дальше как жили. Буддизм же, в отличие от философской науки, содержит множество практических методов, при помощи которых буддист меняет свои привычки, свое сознание и поведение. Эти методы, если их старательно практиковать, делают человека счастливым и полезным для других.

ЧАСТЬ 1

КТО ТАКОЙ БУДДА

Существовал ли Будда на самом деле?

Санскритское слово «будда» имеет тот же корень, что и русские слова «будить» и «будильник». Буддой называют человека, который пробудился от неведения и постиг природу ума, стал просветленным.

В этом мире появляется много Будд, но чаще всего мы говорим об основателе буддизма, историческом Будде Шакьямуни. Его имя означает «просветленный из рода шакьев». Примерно за две тысячи лет до появления Будды это племя в числе других арийских народов пришло в Индию из степей Юго-Восточной Европы. В шестом веке до нашей эры шакьи жили на севере Индии, там, где сегодня проходит граница с Непалом. Столица их страны называлась Капилавасту.

Будда Шакьямуни не был ни богом, ни пророком — он был отважным человеком, который, как и все мы, искал счастья.

Он родился в семье правителей страны шакьев. Его родители много лет не могли завести ребенка, и поэтому появление первенца стало очень радостным со-

бытием. Королева Майя, или Майядэви, родила сына в роще Лумбини, держась за дерево. При рождении мальчику дали имя Сиддхартха, что значит «Тот, кто достигает цели». Майядэви умерла на седьмой день после родов, и Сиддхартху растили его отец, король Шуддходана, и мачеха Готами, сестра королевы Майи.

Как выглядел Будда?

На протяжении двух тысяч лет буддизм является основной религией во многих азиатских странах. По этой причине Будда обычно изображается с азиатскими чертами лица — с круглой головой, черными волосами и по-восточному раскосыми глазами. Но на самом деле он, вероятно, выглядел не совсем так. Будда родился в Индии, где у людей не было раскосых глаз; кроме того, в его роду были арии — люди со светлой кожей. Можно предположить, что Будда внешне напоминал современных южных славян.

Будда относился к сословию кшатриев и получил отличную воинскую подготовку, поэтому все биографы говорят о его необычайной физической силе и выносливости. В традиционных текстах сказано, что Будда обладал 32 большими и 80 малыми признаками совершенства. Среди них — длинные мочки ушей, шишечка-ушниша на макушке, атлетическое телосложение, могучий торс и многое другое. Эти признаки по сей день воспроизводятся при создании статуй и живописных изображений Будды.

Если бы буддизм зародился в России, то Будда, вероятнее всего, изображался бы с овальным лицом, голу-

быми глазами и светлыми волосами. Каждая культура накладывает свой отпечаток на внешний облик буддизма, но суть его под разными национальными покроями остается неизменной.

Как ни удивительно, Будда говорил не на санскрите, а на одном (или нескольких) из так называемых пракритов, то есть древних индийских наречий. Санскрит является прежде всего языком Вед, духовных текстов, которые легли в основу индуизма.

Примечательно, что однажды к Будде Шакьямуни пришел ученый брахман и сказал, что, поскольку санскрит повсеместно почитается как язык богов и философов, то и Будда должен сохранять свои поучения на этом благородном языке. На это Будда возразил, что его учение должно быть понятным для всех людей, а не только для образованных брахманов. Он не хотел превращать Дхарму в элитарную систему.

Впоследствии тексты буддийского канона переводились на санскрит. Будда всегда благожелательно относился к переводам и специально просил учеников позаботиться о том, чтобы все желающие могли получать наставления и медитировать на родных языках.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ БУДДЫ
