



В. Л. ЧИМИТДОРЖИЕВ

ОСНОВЫ  
РЕЛИГИОЗНЫХ  
КУЛЬТУР И СВЕТСКОЙ  
ЭТИКИ

# ОСНОВЫ БУДДИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**4•5**  
КЛАССЫ

Учебное пособие  
для общеобразовательных  
учреждений

Москва  
«Просвещение»  
2010

УДК 373.167.1:294.3  
ББК 86.35я72  
Ч-62

Автор уроков 1, 30 А. Я. Данилюк

**При подготовке данного издания использованы  
иллюстративные материалы:**

Государственного музея истории религии Санкт-Петербурга,  
«РИА Новости»,  
ООО «Библиотека Изображений»/Fotobank.ru,  
ООО «Лори»

*Список иллюстраций из Государственного музея истории религии Санкт-Петербурга:* Колесо бытия. Танка — грунтованное полотно, минеральные краски. Художник О. Будаев. Бурятия, начало XIX в., с. 19; Будда и шестнадцать архатов. Танка — грунтованное полотно, минеральные краски. Бурятия, XIX в., с. 32; Цонкапа — основатель школы гелуг. Скульптура. Металл, эмаль. Китай, XIX в., с. 33; Колесо учения. Дерево. Бурятия, XIX в., с. 40; Очищение белого слона (девять стадий очищения сознания). Танка — грунтованное полотно, минеральные краски. Бурятия, начало XX в., с. 43; ваджра — ритуальный жезл. Металл. Бурятия, начало XX в., с. 46; лампада. Металл. Бурятия, начало XX в., с. 51; колокольчик. Металл. Бурятия, начало XX в., с. 65; Белая Тара — бодхисаттва, покровительница верующих. Танка — грунтованное полотно, минеральные краски. Бурятия, начало XX в., с. 76; морская раковина в оправе — духовой музыкальный инструмент. Раковина, металл. Бурятия, XIX в., с. 76; гау — ладанка — со священным слогом «Ом». Дерево. Бурятия, XIX в., с. 76; бумпа — ритуальный сосуд. Металл. Бурятия, XIX в., с. 76; дамару — ритуальный барабанчик. Дерево, кожа, ткань. Бурятия, начало XX в., с. 76; капала — ритуальная чаша — с подставкой. Металл. Бурятия, XIX в., с. 76; пурбу — ритуальный кинжал для борьбы со злыми духами. Металл. Бурятия, XIX в., с. 76; цан — музыкальные тарелки. Металл. Бурятия, начало XX в., с. 76.

**Чимитдоржиев В.Л.**

Ч-62 Основы религиозных культур и светской этики. Основы буддийской культуры. 4—5 классы : учеб. пособие для общеобразоват. учреждений / В. Л. Чимитдоржиев. — М. : Просвещение, 2010. — 80 с. : ил. — ISBN 978-5-09-024065-9.

Учебное пособие в доступной для учащихся 4—5 классов форме знакомит с основами буддийской культуры: её основателем, буддийским учением, нравственными ценностями, священными книгами, ритуалами, святынями, праздниками, искусством.

УДК 373.167.1:294.3  
ББК 86.35я72

ISBN 978-5-09-024065-9

- © Издательство «Просвещение», 2010  
Художественное оформление.
- © Издательство «Просвещение», 2010  
Все права защищены
- © Государственный музей истории  
религии. Санкт-Петербург, 2010  
Все права защищены



# Содержание

|                     |   |    |
|---------------------|---|----|
| <b>Урок 1.</b>      | Россия — наша Родина .....                                      | 5  |
| <b>Урок 2.</b>      | Культура и религия. Введение в буддийскую духовную традицию ... | 6  |
| <b>Уроки 3–4.</b>   | Будда и его учение .....  | 8  |
| <b>Уроки 5–6.</b>   | Буддийский священный канон «Трипитака» .....                    | 12 |
| <b>Уроки 7–8.</b>   | Буддийская картина мира .....                                   | 16 |
| <b>Урок 9.</b>      | Добро и зло .....   | 20 |
| <b>Урок 10.</b>     | Принцип ненасилия .....   | 24 |
| <b>Урок 11.</b>     | Любовь к человеку и ценность жизни                              | 26 |
| <b>Урок 12.</b>     | Сострадание и милосердие .....                                  | 28 |
| <b>Урок 13.</b>     | Отношение к природе .....                                       | 30 |
| <b>Урок 14.</b>     | Буддийские учителя .....  | 32 |
| <b>Урок 15.</b>     | Семья в буддийской культуре и её ценности .....                 | 34 |
| <b>Урок 16.</b>     | Творческие работы учащихся ....                                 | 36 |
| <b>Урок 17.</b>     | Обобщающий урок .....   | 37 |
| <b>Урок 18.</b>     | Буддизм в России .....  | 38 |
| <b>Урок 19.</b>     | Путь духовного совершенствования                                | 40 |
| <b>Уроки 20–21.</b> | Буддийское учение о добродетелях                                | 44 |
| <b>Урок 22.</b>     | Буддийские символы .....  | 48 |
| <b>Урок 23.</b>     | Буддийские ритуалы и обряды ...                                 | 52 |
| <b>Урок 24.</b>     | Буддийские святыни .....  | 56 |
| <b>Урок 25.</b>     | Буддийские священные сооружения                                 | 60 |
| <b>Урок 26.</b>     | Буддийский храм .....   | 64 |
| <b>Урок 27.</b>     | Буддийский календарь .....                                      | 68 |
| <b>Урок 28.</b>     | Буддийские праздники .....                                      | 70 |
| <b>Урок 29.</b>     | Искусство в буддийской культуре                                 | 74 |
| <b>Урок 30.</b>     | Любовь и уважение к Отечеству ...                               | 78 |



# Урок 1

## Россия — наша Родина

### ВЫ УЗНАЕТЕ



- Что такое духовный мир человек.
- Что такое культурные традиции и для чего они существуют

**М**ы живём в замечательной стране, имя которой — Российская Федерация, или, коротко, Россия. Произнесите это слово вслух, и вы почувствуете в его звучании свет, раздолье, простор, одухотворённость...

Мы уважительно называем нашу страну **ОТЕЧЕСТВОМ**, потому что наши отцы, деды, прадеды, прадеды наших прадедов и их предки учились, работали и защищали свою землю, чтобы сохранить Россию для следующих поколений. Мы любовно называем нашу страну **РОДИНОЙ**, потому что родились и живём в ней.

Мир, окружающий нас, бесконечен и многообразен. Вещи, предметы, среди которых живёт человек, явления природы — это материальный мир. Но есть и другой мир — духовный. Духовный мир — это знания и информация, содержащаяся в книгах, произведениях искусства и кино, отношения между людьми и т. д. В школе вы знакомитесь с этим миром, изучая русский, родной и иностранные языки, математику и информатику, литературное чтение, изобразительное искусство и многое другое. Этот мир ещё называют миром культуры.

Не только человек находится в духовном мире, но и этот мир отражается в человеке и образует его внутренний мир, который почти все религии мира определяют как душу человека. В этом внутреннем мире человека живут воспоминания, образы дорогих людей, всё, во что он верит и к чему стремится.

Человек в зависимости от состояния своего внутреннего мира может радоваться или тревожиться, быть спокойным или беспокой-





ным, создавать что-то новое и нужное людям или предаваться унынию и тоске. От чего это зависит? От того, чем ты наполняешь свой внутренний мир и как строишь отношения с другими людьми.

Как во внутреннем, так и во внешнем мире есть высокое и низкое, светлое и тёмное, красивое и безобразное, благоприятное для человека и опасное для него. Здесь есть добро и зло, любовь и ненависть, честь и бесчестье, милосердие и жестокость, правда и ложь. Человек вправе сам определять, что из этого выбрать, чем питать свою душу. И этот выбор никогда не бывает лёгким.

Как не разрушить свой внутренний мир? Вы начали изучать предмет «Основы религиозных культур и светской этики» для того, чтобы получить ответы на эти вопросы, важные для каждого человека.

В духовном мире есть свои дороги. Они называются традициями. По ним шли наши предки. **Культурные традиции** — это богатство нашей многонациональной страны. Особое место среди них занимают религиозные культуры и морально-этические нормы. Все они основаны на таких вечных ценностях, как добро, честь, справедливость, милосердие. Если человек следует им, он не заблудится в сложном мире, сможет отличить хорошее от плохого, узнает, как сделать свой внутренний мир чистым, светлым и радостным.

В нашей стране живут люди, которые знают и бережно хранят разные традиции. Они нередко говорят на разных языках, но хорошо понимают друг друга и все вместе составляют одну дружную семью народов России.

И в этой семье мы уважительно и бережно относимся к каждой традиции. Мы все разные, но мы все вместе живём, трудимся, учимся и гордимся своей Родиной.



### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Посовещуйтесь с родителями и назовите несколько традиций, принятых в вашей семье.
- ✓ Какие ценности лежат в основе традиций вашей семьи?



## Урок 2

# Культура и религия. Введение в буддийскую духовную традицию

### ВЫ УЗНАЕТЕ

- Что такое культура и религия
- Кого называют Буддой

### ЧТО ТАКОЕ КУЛЬТУРА И РЕЛИГИЯ

**О**собенности общения, поведения и мышления человека называют образом его жизни. Образ жизни отдельного человека составляет его культуру.

Культура целого народа состоит из традиций и обычаев этого народа. Культура человечества включает в себя всё, что когда-либо было создано людьми: письменность, научные знания, искусство, орудия труда и многое другое.

В истории развития культуры важное значение имеет религия. Религия — это особая форма понимания того, как устроен мир.

Религии возникали потому, что человека издавна волновали вопросы: откуда я появился? Как я живу? Для чего я живу? Религий много, и они разные, потому что люди по-разному отвечали на эти вопросы.

Религии сильно повлияли на культуру общества. В своей жизни вы обязательно встретитесь с религиозными учениями, религиозным искусством, религиозными обычаями, праздниками и обрядами. Всё это стало частью общей культуры человечества.

Сегодня существуют три мировые религии, которые оказали большое влияние на духовное развитие человечества: христианство, ислам и буддизм. Верующие, исповедующие эти религии, живут в разных странах



Будда Шакьямуни



и принадлежат разным народам. Все мировые религии учат добру, милосердию и человеколюбию и помогают нашему миру становиться лучше и справедливее.

### КОГО НАЗЫВАЮТ БУДДОЙ

Будда — это не имя определённого человека или бога. На древнем языке санскрите «будда» буквально означает «просветлённый», «пробудившийся». В буддизме это тот, кто избавился от всех недостатков и обрёл все достоинства.

Основателем буддийского учения является Будда Шакьямуни — мудрец из рода Шакьев. Он жил в Индии 2,5 тысячи лет назад.

Будда говорил о том, что можно улучшить свою жизнь. Для этого надо говорить правду, стремиться к добру, ни к кому не чувствовать злобы и зависти и воспитывать в себе любовь и сострадание ко всем живым существам.

Последователей учения Будды называют буддистами. Они живут во многих странах, в том числе и в России.



*Буддийский священнослужитель с ритуальным музыкальным инструментом*



*Ритуальное шествие буддийских монахов*

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Какие три мировые религии существуют в мире?
- ✓ Кто считается основателем буддизма?
- ✓ Где и когда жил Будда?
- ✓ Расскажите об одном религиозном и одном светском празднике.



# Уроки 3-4

## Будда и его учение

### ВЫ УЗНАЕТЕ

- Об индийском царевиче Сиддхартхе Гаутаме
- О том, как Сиддхартха Гаутама узнал, что в мире есть страдание
- О том, как Сиддхартха Гаутама стал Буддой Шакьямуни
- О четырёх благородных истинах



Рождение Будды. Настенная роспись

**М**иллионы людей во многих странах почитают Будду Шакьямуни как своего учителя. Как он выглядел и как жил? К сожалению, исторических сведений об этом сохранилось немного. Однако буддийское предание рассказывает о том, что на севере Индии у мудрого царя Шудходаны Гаутамы и добродетельной царицы Махамайи родился сын. Счастливые родители называли его Сиддхартха, что значит «исполняющий все желания».

За девять месяцев до его рождения Махамайе приснился странный сон. Во сне царица увидела белого слона. Когда она на следующее утро рассказала царю Шудходане об этом, царь позвал мудреца Аситу. Мудрец поведал, что этот сон предвещает рождение сына, который либо будет царём и завоюет мир, либо станет отшельником и познает истину. Царь не хотел, чтобы его наследник стал отшельником и окружил сына роскошью и красотой.

У царевича были немыслимые богатства. Вокруг него были только молодые, красивые и здоровые люди, которые всегда радовались и веселились. Сиддхартха жил, даже не подозревая, что в мире может быть горе и страдание.

Как-то Сиддхартха решил объехать своё будущее царство. Царь пытался отговорить его, но царевич всё же покинул дворец и отправился в путь. Сидя в своей колеснице, царевич разглядывал толпившихся вдоль дороги жителей. Вдруг он заметил человека, едва державшегося на ногах и опиравшегося на клюку. У него было согнутое, иссохшее тело и голова с седыми волосами.



— Что за странное существо? — спросил удивлённый царевич своего возничего.

— Это всего лишь старик.

— А кто это — старик?

— Царевич, разве ты не знаешь, что ни один рождённый на земле человек не избежит старости?

— И я буду таким?! — с ужасом воскликнул Сиддхартха и замолчал, впервые задумавшись о том, какая ему уготована участь.

Колесница царевича продолжала свой путь. Тут его взгляд упал на человека, страдающего от болезни, и Сиддхартхе открылась ещё одна печальная истина — в этом прекрасном, весёлом и счастливом мире, оказывается, есть страдание, которое и ему со временем придётся испытать.

Царевич приказал повернуть колесницу домой, но путь им преградила похоронная процессия. Сиддхартха увидел людей, плачущих от горя. Он замер, осознав, как заблуждаются люди, бездумно веселящиеся, не понимающие, что в любой момент их может настигнуть болезнь или смерть.

У самых ворот дворца у края дороги сидел отшельник. Казалось, его лицо светилось мудростью и спокойствием. Царевич удивился. Прежде он не видел таких умиротворённых людей.

— Останови колесницу, посмотри, каким спокойным кажется этот человек. Кто это?

— Это странствующий отшельник, мой господин. Он оставил наш мир, чтобы обрести гармонию своего внутреннего мира.

Сиддхартха прибыл во дворец в горестных раздумьях и размышлениях, которые более не оставляли его. Никто не может даровать вечную юность, здоровье и счастье. Вновь и вновь человек рождается для новых страданий. Когда Сиддхартхе исполнилось 29 лет, он ушёл из дворца в поисках ответа на вопрос: как избавить людей от страдания?



*Четыре встречи навсегда изменили жизнь принца Сиддхартхи Гаутамы*

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Какая истина открылась Сиддхартхе, когда он встретил больного человека?
- ✓ Как вы думаете, почему Сиддхартха заметил старика и больного среди толпы людей?
- ✓ О чём думал Сиддхартха, когда вернулся из путешествия по своему царству?
- ✓ Почему царевич покинул дворец?
- ✓ Подготовьте сообщение на тему «Рождение Будды».





*Сиддхартха медитирует под деревом бодхи*

## ВАЖНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Медитация** — сосредоточение, ведущее к внутренней гармонии.  
**Аскёт** — человек, отказавшийся от жизненных благ ради постижения истины. Аскеты воспитывают в себе силу воли, ведут очень строгий образ жизни, мало едят и избегают удовольствий.

**Колесо учения** — символ учения Будды в виде колеса с восемью спицами.



*Первая проповедь Будды Шакьямуни*

Долгие годы Сиддхартха жил как аскет, надеясь, что физические ограничения приблизят его к пониманию истины. Он совершенно обессилел и однажды, измученный голодом, потерял сознание. Когда Сиддхартха пришёл в себя, он понял, что выбрал ошибочный путь.

Тогда царевич Сиддхартха Гаутама, преисполненный решимости найти истину, сел под дерево бодхи (дерево пробуждения) и погрузился в глубочайшую медитацию. Он увидел страдания всех живых существ. Движимый огромным желанием помочь им, Сиддхартха «пробудился» от незнания и стал Буддой, то есть «просветлённым». Будде Шакьямуни открылись четыре благородные истины. Это и есть учение Будды, в которое верят его последователи.

## ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

**Первая благородная истина о существовании страдания.** Будда говорил о том, что в мире существует страдание. Можно сказать, что вся жизнь человека — это страдание.

**Вторая благородная истина о причинах страдания.** Причина страдания — это желания человека, которые возникают из-за гнева, алчности, неведения.

**Третья благородная истина о прекращении страдания.** Причина страдания порождена самим человеком. Значит, он сам может устранить эти причины и освободиться от страданий.

**Четвёртая благородная истина о пути, ведущем к прекращению страдания.** Будда предложил путь духовного самосовершенствования, основанный на восьми принципах: правильная мысль, правильная речь, правильный образ жизни и др. Этот путь называют восьмеричным благородным путём.



В этих четырёх истинах заключена великая мудрость для буддистов. Давайте на этом и последующих уроках поговорим о каждой из них.

**Учение Будды о первой благородной истине.** Все люди хотят быть счастливыми. Однако мир полон страданий: рождение — страдание, старость — страдание, болезнь — страдание, смерть — страдание. Находиться рядом с тем, что неприятно для тебя, — страдание, отсутствие приятного — страдание, неисполнение желаний — страдание.

Даже самые счастливые моменты жизни, когда заканчиваются, становятся причиной страдания оттого, что они закончились.

Буддийское предание гласит, что Будда проповедовал сорок пять лет. В возрасте восьмидесяти лет на окраине города Кушинагара Будда решил уйти из мира. (Считается, что Будда сам определил сроки своей жизни.) Любимый ученик Будды Ананда заплакал и воскликнул:

— Ты был с нами, и мы шли в твоём свете. Теперь ты уходишь. Что же нам делать?

— Послушай, — сказал Будда. — Сорок пять лет ты шёл в моём свете, а своего достигнуть не мог. Думаешь ли ты, что, если бы я прожил ещё сорок пять лет, ты бы достиг своего света? Чем дольше ты идёшь в чужом свете, чем больше подражаешь, тем больше ты теряешь. Лучше мне уйти. Будьте светом для самих себя!



*Лани, преклонившие колени перед колесом учения*

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Когда Будда начал проповедовать своё учение, к нему поспешили люди. Однако, опередив их, к Будде подбежали две лани. Преклонив колени, они прослушали всю проповедь учителя до конца. Благодарный Будда объявил этих животных священными.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Сколько благородных истин открылось Будде?
- ✓ Согласны ли вы с тем, что все люди хотят быть счастливыми? Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы все люди стали счастливыми?
- ✓ Прочитайте комментарий к учению Будды о первой благородной истине и расскажите, что Будда называл страданием.
- ✓ Как вы понимаете фразу «Будьте светом для самих себя»? Объясните свою точку зрения, приведите аргументы.



## Уроки 5-6

# Буддийский священный канон «Трипитака»

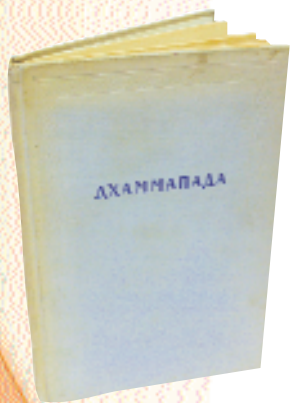
### ВЫ УЗНАЕТЕ



- О священной для буддистов книге «Трипитака»
- Из каких частей состоит буддийский священный канон и о чём в них говорится
- О том, что буддисты называют «омрачениями» ума

### ВАЖНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Канон** переводится с греческого языка как «правило», «норма».



«Дхаммапада». 1960 г.

**П**о преданию, через год после смерти Будды его последователи собрались вместе, чтобы записать то, что они узнали от учителя и сохранили в своей памяти. В те времена тексты писали на пальмовых листьях, которые сворачивали в свитки и хранили в корзинах. Тексты с учением Будды поделили на три части и поместили в три корзины. Так возник священный буддийский канон «Трипитака» (в переводе с санскрита — три корзины). Три его части называются «Корзина дисциплинарных правил», «Корзина наставлений» и «Корзина разъяснения буддийского учения».

«Корзина дисциплинарных правил» («Виная-питака») содержит более 500 правил для буддийских монахов и монахинь. Например, монах не должен прикасаться к оружию, мечу, луку и стрелам, не должен употреблять пищу после 12 часов дня, ему запрещается носить украшения.

«Корзина наставлений» («Сутра-питака») содержит изречения и проповеди Будды в форме диалогов, стихотворных отрывков, легенд и афоризмов. На санскрите **сутра** означает нить, на которую нанизывают жемчужины. В «Сутра-питаке» как прекрасные жемчужины собраны изречения Будды. В одной из самых знаменитых сутр — «Дхаммападе» написано:

«Ни смекалка, ни сила, ни богатство не поможет тому, у кого нет усердия. Такой человек подобен лодочнику, у которого в лодке есть всё, кроме вёсел».

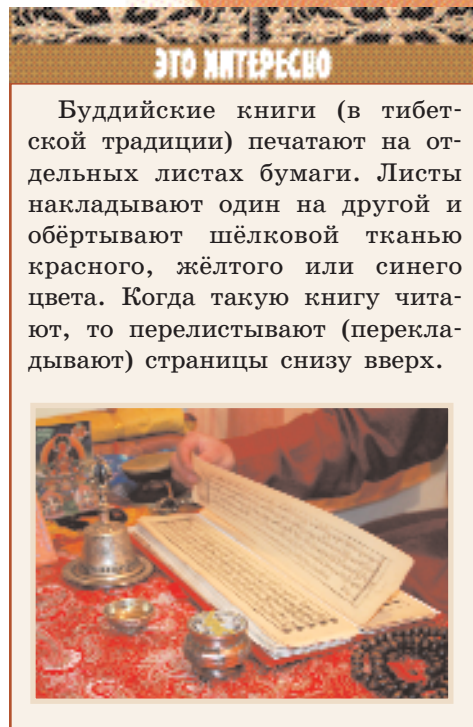


«Если кто увидит мудреца, указывающего недостатки и упрекающего за них, пусть он следует за таким мудрецом, как за указывающим сокровище. Лучше, а не хуже будет тому, кто следует за таким».

«Глупец, который знает свою глупость, тем самым уже мудр, а глупец, мнящий себя мудрым, воистину, как говорится, глупец».

В третьей корзине («Абхидхárма-пíтаке») содержатся тексты, раскрывающие суть буддийского учения.

Тексты буддийского священного канона существуют практически на всех языках мира, на которых говорят буддисты. Первоисточником всех переводов были тексты на древних языках — пали́ и санскрите. Некоторые тексты «Трипитаки» переведены на современный русский язык, например «Дхаммапада».



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Буддийские книги (в тибетской традиции) печатают на отдельных листах бумаги. Листы накладывают один на другой и обёртывают шёлковой тканью красного, жёлтого или синего цвета. Когда такую книгу читают, то перелистывают (перекладывают) страницы снизу вверх.



Чтение священного канона в храме

Истинные знатоки священного канона — буддийские монахи. Многие годы они постигают учение Будды в монастырских школах. Кроме этого, монахи изучают древние языки, восточную медицину, буддийское искусство и много других интересных наук. Но самое главное, они воспитывают в себе чувство сострадания ко всем живым существам.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Какие священные книги религий мира вы знаете?
- ✓ Как можно перевести на русский язык название буддийского священного канона?
- ✓ Из каких частей состоит «Трипитака»?
- ✓ Выберите одну из приведённых цитат из «Трипитаки». Поясните, как вы её понимаете.
- ✓ Что изучают монахи в буддийских школах?
- ✓ Подготовьте сообщение на тему «Буддийский священный канон «Трипитака». При подготовке используйте информацию из различных источников, а также из учебника.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Тексты редкого издания «Ганджура», хранящегося в Республике Бурятия, написаны на чёрной бумаге девятью чернилами, составленными из девяти растворённых драгоценных металлов и камней: серебра, бирюзы, золота, жемчуга, коралла, меди, перламутра и др.

Канон «Трипитака», переведённый на тибетский язык, называется «Ганджур».



Страницы рукописного «Ганджура»

«Ганджур» является священным каноном для буддистов нашей страны. Он содержит основные положения учения о четырёх благородных истинах. Как вы помните, в первой благородной истине Будда говорил о существовании страданий. Во второй благородной истине он рассказал о причинах страданий.



Три «яда» («омрачения») в буддизме символически изображают в виде трёх животных. Змея символизирует гнев, петух — алчность, свинья — неведение

**Учение Будды о второй благородной истине.** Причинами страданий являются желания человека и отрицательные эмоции — гнев, алчность и неведение. Это «омрачения» ума. Они есть у всех людей, у кого-то меньше, у кого-то больше. Их распознают по неблагим деяниям, которые совершает «омрачённый» человек. Например, в гневе человек может обидеть ни в чём не повинного близкого друга; из-за алчности человек с «омрачённым» сознанием крадёт чужую вещь; из-за неведения рождаются ложь, клевета, сплетни.





Цугольский дацан

В состав «Ганджура» входят поучительные рассказы. В одном из них говорится о стае перепелов, на которых охотился птицелов. Он поджидал, пока они все соберутся, и накидывал на них сеть.

Однажды вожак стаи придумал средство, как избавиться от напасти: перепелы разом просунули головы в ячейки сети, отлетели подальше на терновый куст, вылезли из своих ячеек и разлетелись. Удача сопутствовала птицам, пока однажды два перепела не поссорились из-за того, что один нечаянно задел на лету другого. Тот разъярился и закричал: «Как ты посмел задеть мою голову?!» Оба они принялись ссориться, и когда птицелов накинул на птиц свою сеть, стая не смогла из-за них дружно взлететь.

Мораль истории такова: свары между близкими недопустимы, ибо в ссоре — источник гибели для всех ссорящихся.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

В Цугольском дацане — древнейшем, овеянном легендами буддийском монастыре Забайкалья хранится старинное издание буддийского канона «Ганджур».

ВОПРОСЫ  
И ЗАДАНИЯ

- ✓ Как называется буддийский священный канон, переведённый на тибетский язык?
- ✓ Найдите в словарях значения слов «дацан», «хуру́л», «хурэ́». Что их объединяет?
- ✓ Подготовьте сообщение о старинном издании «Ганджура», хранящемся в Цугольском дацане.
- ✓ Что буддисты называют «омрачениями» ума?
- ✓ Какие символы используются в буддийском искусстве для обозначения «омрачений» ума? Найдите эти символы на иллюстрации на с. 19.



# Уроки 7-8

## Буддийская картина мира

### ВЫ УЗНАЕТЕ



- Как буддизм объясняет устройство нашего мира
- Что такое карма
- Что такое «сансара»
- Об изображении «колеса сансары» в буддийской традиции



*В этом мире ликует он и в ином — ликует. «Добро сделано мной!» — ликует он. Ещё больше ликует он, достигнув счастья*

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Есть русские пословицы, иллюстрирующие закон причины и следствия: «Что посеешь, то и пожнёшь», «Как аукнется, так и откликнется».

**В**се мы являемся частью окружающего нас мира.

Как устроен этот мир? Что есть жизнь человека? Различные культуры, различные религии, различные люди объясняют это по-разному. Буддисты верят, что после смерти человек рождается вновь в новой форме в следующей жизни. Устройство мира они объясняют при помощи таких понятий, как «карма», «колесо сансары». Давайте познакомимся с этими понятиями.

### ЧТО ТАКОЕ КАРМА

Карма — это закон причины и следствия. Все наши действия — и мысли, и слова, и поступки — чем-то вызваны и имеют определённые следствия. Ты улыбнулся — и тебе улыбнулись в ответ. Ты сказал другу сгоряча недобрые слова — и вы поссорились. Попробуйте сами привести подобные примеры. Это несложно, правда?

Буддисты убеждены, что в мире нет безответных действий. Их результат может сказаться сразу или через некоторое время. Порой из-за неправильных действий родителей или других предков страдают их дети и внуки.

### ХОРОШАЯ И ПЛОХАЯ КАРМА

Если человек живёт осознанно, в гармонии с природой, отдельными людьми и человечеством в целом, то своими хорошими мыслями и поступками он накапливает хорошую карму.



И наоборот: «Не существует места на земле, или на небе, или под водой, также нет такого в недрах гор, где бы злое действие не принесло страдания породившему его» (из «Дхаммапады»).

Буддисты уверены, что в каждый определённый момент времени человек пожинает то, что было посеяно им же ранее.

### Буддийская притча

Одна женщина жаловалась на неудачно сложившуюся жизнь.

Учитель ответил ей:

— Много ли ты в своей жизни сделала хорошего? Не осуждала ли ты людей, не злоговорила ли ты, не проводила ли ты жизнь в пустой и праздной болтовне?

— Учитель, я несчастная женщина, не могу сразу вспомнить, что я сделала хорошего.

— Иди и подумай, — сказал он, — твоя сегодняшняя неудачная жизнь зависит от кармы, которую ты накопила, а если желаешь лучшей жизни, то улучшай карму, это никогда не поздно.



*Ни одно благое либо злое действие, каким бы малозначительным ни казалось, ни одно тайно содеянное не минует уравновешенных весов кармы*

## О РАСКАЯНИИ

Раскаяние — это тоже действие. Если содеявший зло человек осознаёт свою ошибку и будет делать добро, то сила наказания постепенно истощится. Так болезнь теряет своё губительное воздействие.

Буддисты приводят такой пример. Один человек в молодости убил козу. Он так глубоко раскаивался в содеянном, что, когда впоследствии рассказывал об этом, из его глаз текли слёзы.

Считается, что такое подлинное раскаяние и чувство глубочайшего сожаления о совершенном уменьшают последствия негативной кармы или даже полностью их устраняют.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Что буддисты называют кармой?
- ✓ Буддисты считают действием и мысль, и слово, и поступок. Подумайте, какие действия улучшают карму. Какие действия ухудшают карму?
- ✓ Объясните, как вы понимаете, что такое раскаяние. Расспросите своих друзей и родных, как они это понимают. Совпадают ли ваши мнения?



## О БЛУЖДАНИИ В «КОЛЕСЕ САНСАРЫ»

«Сансара» переводится с санскрита как «круговорот», «переход через различные состояния». Буддисты верят в существование шести миров «сансары».

Три низших мира — это ад, мир голодных духов, мир животных. Жизнь в аду или в мире голодных духов наполнена непрерывными мучениями. Обитатели ада страдают от холода и жары, от ран и увечий, они живут в злобе и ненависти. Голодные духи всё время хотят есть, но у них такие тонкие шеи, что еда не проходит. Удел животных — служить пищей для других животных.

Три высших мира — это мир людей, мир асуров и мир небожителей (богов). Жизнь обитателей высших миров намного лучше, но и они испытывают страдания.

После смерти существа в зависимости от своей кармы перерождаются или в прежнем мире, или в более благоприятных для существования мирах, или в менее благоприятных. Это вечное блуждание в «колесе сансары» — вечное страдание.

**Учение Будды о второй благородной истине (продолжение, начало см. на с. 14).** Чтобы избавиться от страданий и вырваться из «круга сансары», необходимо понять причины страданий. Причина страданий заключается в «омрачениях» ума, из-за которых человек совершает плохие поступки и накапливает плохую карму.

Считается, что из всех существующих шести миров именно в мире людей есть возможность очистить свою карму и вырваться из колеса перерождений.



*«Бесконечный узел» — буддийский символ бесконечного круговорота бытия*

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

#### *Буддийская притча*

Однажды ученик спросил своего Учителя:

— Как стать великим человеком — таким, как ты, Учитель?

— Зачем обязательно становиться великим? — ответил тот. — Быть человеком — уже великое достижение.





«Колесо сансары». Танка

Посмотрите на буддийскую икону (тáнка) «колесо сансары». На ней показаны шесть миров, в которых можно оказаться после перерождения. «Колесо сансары» держит огромное чудовище — владыка смерти. Это говорит о том, что живое существо, где бы оно ни получило рождение, хотя бы и в высших мирах, не может уйти от страданий. Над «колесом сансары» в правом верхнем углу находится изображение Будды Шакьямуни, который указывает рукой на полную луну. Она символизирует освобождение от страданий.



Мир людей

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Что буддисты говорят о карме?
- ✓ Назовите шесть миров «сансары».
- ✓ Почему буддисты считают, что рождение в мире людей благоприятнее, чем рождение в других мирах «сансары»?
- ✓ Что Будда говорил во второй благородной истине?
- ✓ Нарисуйте буддийский символ «Бесконечный узел».



# Урок 9

## Добро и зло

ЧТО БУДДА ГОВОРИЛ О ДОБРЕ И ЗЛЕ

### ВЫ УЗНАЕТЕ



- Как буддисты понимают добро и зло
- О благих и неблагих деяниях в буддизме

**Учение Будды о третьей благородной истине.** Причина страдания порождена самим человеком. Значит, она подвластна его воле и может быть устранена им самим.

**Б**уддисты считают, что если действия увеличивают страдания, то это зло. Если действия уменьшают страдания, то это добро.

**Учение Будды о четвёртой благородной истине.** Необходимо освободиться от привычки потакать своим желаниям. Надо следовать по пути избавления от страданий — благородному восьмеричному пути.



*Помните: тишина иногда самый лучший ответ на вопросы*

Будда советовал своим ученикам: воспитайте в себе кротость, избавьтесь от гнева и ярости, защищайте и сострадайте всему живому, учите этому других людей.

Следуя восьмеричным благородным путём, буддист приобретает правильный взгляд, правильную речь и правильные действия.

Что такое **правильный взгляд** в буддизме? Человек не в силах изменить обстоятельства или других людей, но он в силах изменить своё отношение к ним.

Что такое **правильная речь**? Это воздержание от лжи, сквернословия, грубых выражений. Слова не должны причинять вред другим.



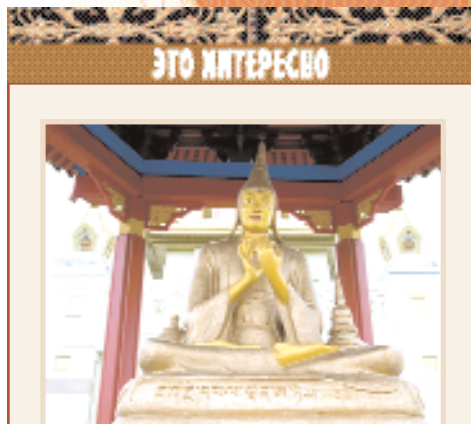
Что такое **правильные действия**? Человеку следует сознательно поступать так, чтобы своими действиями не нанести вреда другим живым существам.

### БЛАГИЕ И НЕБЛАГИЕ ДЕЯНИЯ

В буддизме поступки называют деяниями. Деяния бывают благие (хорошие) и неблагие (плохие). Некоторые неблагие деяния буддисты считают особенно тяжкими (убийство, воровство, гнев, алчность, ложь, грубая речь и др.). Отказываясь от неблагих деяний, человек вступает на путь добра. Такие благие деяния, как забота о других, доброта, сострадание, щедрость, делают жизнь человека счастливее.

Для буддиста важно быть мудрым. Мудрость — это умение различать добро и зло и следовать по пути добра. Будда говорил, что только из размышления рождается мудрость. Поэтому в буддизме такое большое значение придаётся медитации, то есть углублённому размышлению на какую-то тему. Давайте на этом уроке вместе поразмышляем о благих и неблагих деяниях.

Любое проявление жизни бесценно. В священных буддийских трактатах написано: «Жизнь приятна для всех. Поставьте себя на место другого. Нельзя ни убивать, ни понуждать к убийству». Как часто люди причиняют страдания живым существам. Например, ради забавы поймают бабочку, а она после этого погибает. Или ударят домашнего любимца. Буддийские учителя говорят, что нельзя убивать по двум причинам. Первая — закон кармы. Если человек убил какое-то живое существо, то рано или поздно это живое существо убьёт его. Вторая причина — это сострадание. Если кто-то попытается отнять вашу драгоценную жизнь, что вы будете испытывать при этом? То же самое



«Мудра» переводится с санскрита как печать, знак.

Мудры — это символические жесты, положения кистей и пальцев рук, имеющие определённый смысл. Мудра «Дхарма-ча́кра» — это жест изложения учения Будды.

Дхармачакра-мудра строится таким образом: правая рука согнута в локте, кисть на уровне груди, ладонь развёрнута наружу и находится в вертикальном положении, большой и указательный пальцы согнуты и образуют кольцо. Левая рука с таким же расположением пальцев развёрнута ладонью к груди. Левая ладонь находится чуть ниже правой и образует с ней угол  $45^\circ$ .





*Забота о других — источник всякого блага*



*О! Мы живём очень счастливо, не-враждующие среди враждебных*



*К тому, кто обижает безвинного человека, чистого и безупречного человека, именно к такому глупцу возвращается зло, как тончайшая пыль, брошенная против ветра*

чувство будет испытывать любое другое живое существо. Именно поэтому, из чувства сострадания, не надо никого лишать жизни.

Во всех религиях есть заповедь «Не укради». В буддизме воровство считается очень плохим поступком, совершив который человек вредит самому себе. Воровством считается также присвоение чужого. Предположим, вы подошли к автобусной остановке и видите, что на скамейке лежит забытая кем-то игрушка. Если вы возьмёте её себе, то в буддизме это будет считаться воровством.

В буддизме есть важное понятие — даяние (приношение дара). Можно подарить какую-то вещь. Можно подарить заботу, внимание, участие тем, кто в этом нуждается. По сути даяние — это хороший поступок. Однако, говорят буддисты, хорошими бывают только те действия, которые вызваны добрыми намерениями. Поэтому, если человек хотел дать столько-то, но дал меньше или худшего качества, или дал с расчётом на благодарность, то он совершил неблагое деяние. У человека всегда есть выбор совершить или не совершать хорошее дело, обидеть или не обидеть словом, направлять свой ум на плохие или на хорошие мысли.

Одно из самых плохих деяний в буддизме — это гнев. Состояние гнева Будда сравнивал с ситуацией, когда человек голыми руками собирает раскалённые угли и бросает их в другого человека. В результате боль испытывают оба. Обычно гнев возникает из чувства обиды и боли. Мы думаем, что если ответим на обиду, то испытаем облегчение. Но это совершенно не так. Отвечая злом на зло, мы испытываем ещё больше боли.

Гнев обычно вызывается каким-нибудь пустяком, однако его последствия поистине ужасны. Лучшее противоядие от гнева, считают буддисты, — сострадание и доброта к



тем, кто вызвал в нас гнев. Сострадание возникает из понимания того, что только несчастный человек может причинить боль другому, поэтому следует проявить по отношению к нему не гнев, а сочувствие.

Ещё одно тяжкое неблагое дело в буддизме — это алчность, страстное желание обладать чем-либо. Представьте, вы заходите в большой супермаркет и видите множество прекрасных вещей. У вас возникает желание: хочу иметь это, хочу иметь то. Но задумайтесь и спросите себя: так ли это мне необходимо? Ведь, как предупреждает буддийская мудрость, такое чрезмерное желание может привести к алчности — источнику зависти, гнева и всех прочих видов отрицательных эмоций.

Неблагие деяния речи в буддизме — это речь, сеющая раздоры, ложь, пустословие, сквернословие. «Никому не говори слов, переданных сплетником, хотя поверишь ему. Поступишь разумно, если, не выронив из уст, удержишь те слова в душе» (из «Дхаммапады»).

#### Буддийская притча

Ученику не терпелось рассказать Учителю сплетни, услышанные на базаре.

— Подожди, — остановил его Учитель. — Правдива ли эта история?

- Думаю, нет.
- Принесёт ли она кому-нибудь пользу?
- Нет.
- Она смешная?
- Нет.
- Тогда зачем её слушать?

Буддийские учителя объясняют, что только понимать, что такое добро и зло, недостаточно. Все знают, что плохие и вредные для себя дела делать легко, а хорошие и полезные — в высшей степени трудно. Для того чтобы стать нравственным человеком, необходимо совершать хорошие дела.



*Не позволяйте маленькому разногласию испортить великую дружбу*

#### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Что буддисты считают благим деянием?
- ✓ Какие неблагие деяния есть в буддизме? Приведите примеры.
- ✓ В каком случае буддисты считают деяние неблагим?
- ✓ Перечитайте буддийскую притчу на с. 23. Объясните, почему учитель не захотел выслушать ученика.



# Урок 10

## Принцип ненасилия

### ВЫ УЗНАЕТЕ

О принципе ненасилия

Предположим, вас спросили: «Что вы сделали сегодня хорошего и плохого?» Чтобы ответить на этот вопрос, вам надо будет оценить свои поступки. Если вы точно знаете, что хорошо, а что плохо, значит, у вас есть свои убеждения, т. е. принципы, в соответствии с которыми вы живёте.

Буддийский принцип ненасилия гласит, что человек не должен причинять вред другим живым существам ни мыслью, ни словом, ни делом. Все имеют право на счастье. Любое другое, даже отличное от человека живое существо обладает таким же правом на жизнь.

Будда говорил о том, что в силу кармических потоков за каждое своё деяние человек несёт ответ. Если он лишил жизни живое существо, значит, у него самого будет короткая жизнь. Если воровал, то будет бедным. Если кого-то обижал грубым словом, значит, будет часто слышать оскорбления в свой ад-



*Будда говорил: «Как пчела, набрав сока, улетает, не повредив цветка, его окраски и запаха, так же пусть мудрец поступает»*



*Даже божья коровка имеет право на счастье*



рес. Поэтому ко всем живым существам нужно относиться точно так же, как мы относимся к дорогим нам людям, — любить, заботиться и помогать.

Только этот путь ведёт к счастью. «Ибо никогда в этом мире ненависть не прекращается ненавистью, но отсутствием ненависти прекращается она» (из «Дхаммапады»).

Там, где есть насилие, всегда неизбежно страдание. Красивы люди или отвратительны, дружелюбны или враждебны, они всё равно люди, такие же, как и мы с вами. Как и мы, они хотят счастья и не желают страданий.



*Добро творящий радость пожинает и в этом мире, и в ином*



Буддийский принцип ненасилия можно сформулировать так:

**Помогайте другим, когда только возможно. Если это невозможно, по крайней мере не причиняйте другим вреда.**

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Как человек должен относиться к живым существам?
- ✓ Подумайте, почему буддисты считают, что человек не должен причинять вред другим живым существам ни мыслью, ни словом, ни делом.
- ✓ Как можно сформулировать буддийский принцип ненасилия?



# Урок 11

## Любовь к человеку и ценность жизни

### ВЫ УЗНАЕТЕ



- О любви к человеку
- О ценности жизни

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Великий буддийский учитель Чже Цонкапа сказал: «Родиться человеком — это крайне редкое явление. Вероятность обретения человеческого тела можно сравнить с вероятностью того, что черепаха, плавающая в глубинах Мирового океана, вынырнув на поверхность, сразу же попадёт головой в отверстие деревянного круга, брошенного в океан».



**В**се люди, живущие на Земле, — не чужие друг другу, потому что у нас один дом — планета Земля. Для всех людей, живущих на Земле, существуют общие важные идеи и правила — человеческие ценности. Представления о добре и зле во всем мире схожи и объединяют людей всего мира. Одной из важнейших общечеловеческих ценностей является ценность жизни.

Как вы знаете, буддисты придерживаются принципа ненасилия. Они стараются помогать другим и не причинять вреда. Кроме того, буддист чувствует своё родство со всеми живыми существами. Ведь в череде бесконечных перерождений каждое живое существо когда-то было его матерью.

Родиться человеком для буддиста очень ценно. Потому что именно в мире людей есть возможность духовного совершенствования. В отличие от животных, человек способен понять страдание и устранить его причины. Чем больше хороших поступков совершает человек в жизни, тем лучше становится его карма.

Будда говорил о том, что нужно возвращать в себе любовь и сострадание. Следует бороться с такими отрицательными качествами, как, гнев, зависть, жадность, себялюбие. Надо размышлять о своих собственных чувствах и ощущениях, а затем рассматривать других как самого себя.

Легко любить близких, друзей. А как быть, если человек неприятен? В одной буддийской притче предлагается такой способ борьбы с отрицательными эмоциями:



Один из учеников спросил Будду:

— Если меня кто-нибудь ударит, что я должен делать?

Будда ответил:

— Если на вас с дерева упадёт сухая ветка и ударит вас, что вы сделаете?

Ученик ответил:

— Да ничего. Это же простая случайность, простое совпадение, что я оказался под деревом, когда с него упала сухая ветка.

Будда сказал:

— Так делайте то же самое. Кто-то был безумен, был в гневе и ударил вас. Это всё равно, что на вас упала ветка с дерева. Пусть это не тревожит вас. Просто идите своим путём, будто ничего и не случилось.

Однако прежде всего буддист должен воспитывать в себе любовь и сострадание. В буддизме считается, что, размышляя о доброте матерей, можно прийти к пониманию того, что же такое истинная самоотверженная любовь.



Любовь и сострадание ко всем живым существам, готовность прийти им на помощь и желание, чтобы они освободились от страданий, — вот что делает человека сильным и счастливым.



*Согласно буддийским представлениям, в круге бесконечных перерождений каждое живое существо когда-то было твоей матерью*

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Способны ли вы любить и сострадать человеку, который вам неприятен или который обидел вас? Объясните почему. Как бы объяснили это буддисты?
- ✓ Как советуют буддисты воспитывать в себе чувство любви и сострадания ко всем живым существам?



# Урок 12

## Сострадание и милосердие

### ВЫ УЗНАЕТЕ



О сострадании и милосердии

**С**острадание и милосердие — это сочувствие чужому горю, соединённое с желанием помочь. Именно из-за великого сострадания ко всем живым существам Будда Шакьямуни проповедовал своё учение.

В буддизме готовность делать добро для других — это сопереживание тем людям, у которых на сердце горе и невзгоды. Чуткость к духовному миру человека, способность откликаться на чужое несчастье — с этого начинается высшая человеческая добродетель, без которой невозможна нравственная красота.

Сопереживая чужому человеку, вы избавляете его от чувства одиночества и безысходности. Ваше сострадание помогает ему проявить мужество и терпение, выстоять в настигшей его беде.

Сострадание можно проявить в поступке. Это активное сострадание, реализующееся в милосердии. Вы проявите милосердие, если накормите голодную собаку, птичку, заступитесь за беспомощного друга или уступите место в общественном транспорте людям пожилого возраста. Однако, помогая другим, нужно проявлять мудрость. Вот что говорится в одной буддийской притче:

В монастырь повадился приходить олень. Монахи угощали и ласкали его. Но однажды это увидел настоятель и ударил оленя, после чего тот ушёл и более не приходил. Возмущённые монахи потребовали у настоятеля объяснений, и тот сказал им: «Привыкнув к вам, олень перестанет бояться людей и



*Если даже человек сделал добро, пусть он делает его снова и снова, пусть строит на нём свои намерения. Накопление добра радостно*



станет слишком доверчив. А этим непременно воспользуется какой-нибудь нехороший человек и убьёт животное. Так что пусть уж он лучше боится людей и держится от них подальше».

Будда говорил: «Мудрость без сострадания — суха и вредоносна. Сострадание без мудрости — слепо и немошно. Не пренебрегайте ни мудростью, ни состраданием».



*Буддийские монахи во время молебна об избавлении всех живых существ от страданий*

### Буддисты повторяют как молитву четыре безмерных пожелания:

Пусть все живые существа испытывают радость и имеют причины для радости!

Пусть все живые существа избавятся от страдания и причин страдания!

Пусть все живые существа обретут безмерное счастье, в котором нет страдания!

Пусть все живые существа избавятся от двойственности — от осознания, что существует разделение на друзей и врагов!

### ЭТО ИНТЕРЕСНО



Бодхисаттва сострадания Авалокитешвара. Считается, что Авалокитешвара видит страдания всех существ и немедленно приходит на помощь. В иконографии буддизма он изображается так: у него 11 лиц, 1008 рук, на каждой ладони — глаз.

### ВАЖНЫЕ ПОНЯТИЯ

Бодхисаттва — в буддизме просветлённый человек, который из-за сострадания ко всем живым существам остался в «круге сансары», чтобы спасти их, помочь им выйти из цепи перерождений.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Что такое активное сострадание?
- ✓ Как можно проявить милосердие? Приведите примеры.
- ✓ Вместе с одноклассниками подумайте о том, как можно проявить своё милосердие к другим.
- ✓ Подготовьте сообщение о бодхисаттве сострадания Авалокитешваре.



# Урок 13

## Отношение к природе

**С**огласно буддийскому учению, существует тесная связь между окружающей средой и людьми. Земля — это наш общий дом. Это место, где мы живём. В наших собственных интересах заботиться о ней.

### ВЫ УЗНАЕТЕ

- О том, что Земля — это наш общий дом
- Об отношении к природе в буддизме



В буддизме считается, что карма человека, неуважительно относящегося к природе, становится несчастливой.

В буддизме считается тяжким деянием, если человек:

- наступит ногой на живое существо;
- лишит жизни живое существо;
- допустит пожар в горах, лесных зарослях и других местах.

Буддийские монахи предупреждают: «Сколько жизней будет сожжено по твоей вине, столько раз будешь сожжён сам».

Природа слышит нас. Не стоит напрасно беспокоить живых существ: например, громко разговаривать и смеяться в лесу, возле речки, озера, в степи.



*Посадка и выращивание деревьев, цветов и других растений являются благим делом. Оно способствует накоплению благих заслуг и устранению душевного мрака*



В буддизме существует система запретов, которые оберегают природу:

- нельзя рубить деревья;
- нельзя мутить воду в источниках, реках, озёрах;
- нельзя лишать жизни зверей;
- нельзя копать без нужды землю.

Человеку надо стремиться нести добро всему, с чем он соприкасается. Тогда он будет получать ответную волну любви от всего живого и одухотворённого.

### Буддийская притча

Давным-давно в старинном городе жил Учитель, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Учитель не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Учителю и спросил:

— Скажите, Учитель, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Учитель ответил:

— Всё в твоих руках.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

У народов, исповедующих буддизм, даже носки обуви плавно загнуты вверх, чтобы уберечь и не поранить благословенную землю.



### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Что в буддизме считается тяжким грехом против природы?
- ✓ Как вы считаете, связаны ли между собой внутренний и внешний мир человека? Можно ли утверждать, что причиной плохого отношения к природе является плохое отношение человека к самому себе?
- ✓ Приведите примеры плохого и хорошего отношения к природе из жизни других людей и из собственной жизни.
- ✓ Перечитайте притчу. Как вы думаете, осталась ли бабочка жива? Что такое свобода? Как связаны свобода и нравственность?



# Урок 14

## Буддийские учителя

### ВЫ УЗНАЕТЕ

- Кого буддисты называют духовным учителем
- О качествах духовного учителя
- О направлениях и школах буддизма
- Об основателе школы гелуг Чже Цонкапе

**В** буддизме духовного учителя часто сравнивают с перевозчиком, который помогает своим ученикам пересечь великий океан неведения и достичь земли знаний. Первым буддийским учителем был Будда Шакьямуни. У Будды было много учеников, у них, в свою очередь, были свои ученики. Таким образом учение передавалось из поколения в поколение.

В процессе передачи учение разделилось на два направления — тхерава́ду и махая́ну. Некоторые буддийские монахи находили в учении Будды Шакьямуни новые грани и основывали свои школы. В направлении тхеравады в настоящее время осталась одна школа с одноимённым названием (тхеравада). В направлении махаяны и по сей день существует много школ, основные из которых гелу́г, ныйнгда, ка́гью, са́кья, чань, дзен. В России самая распространённая школа — гелуг, основанная великим буддийским духовным учителем Чже Цонка́пой (1357—1419).

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Арха́т переводится как «достойный почитания». Архатами называют последователей Будды, достигших личного освобождения от «сансары».

Считается, что две с половиной тысячи учеников Будды Шакьямуни достигли состояния архата. Они главные хранители учения после ухода Будды. Некоторые из архатов пошли по пути бодхисаттвы — пути избавления от страданий всех живых существ.



*Будда и шестнадцать архатов*



Чже Цонкапа родился в Восточном Тибете. В детстве Цонкапа не проказничал, был вежлив со всеми и никогда не гневался. Он был очень умный мальчик, с юных лет он поражал окружающих умом и исключительными способностями в постижении учения Будды.

Уже к семнадцати годам Цонкапа стал известным врачом и учителем. За короткое время он освоил все буддийские учения, доступные ему в то время. Затем он основал новую школу буддизма — гелуг, что в переводе с тибетского означает «традиция добродетели».

Чже Цонкапа написал много книг. Самая главная — «Ламрим Ченмó» («Большое руководство к этапам пути пробуждения»). В ней говорится: «Подлинный духовный наставник взирает на всех живых существ с любовью и преисполнен почтения к учителям всех традиций. Лишь с одним врагом он борется — с омрачениями, что в нём самом».

В буддизме человек сам выбирает себе духовного учителя. Отношения между ними подобны отношениям между отцом и сыном или отцом и дочерью. Их духовная связь длится всю жизнь.

Считается, что достижение учеником всех благих качеств и способностей зависит от его наставника: «Учитель их корень, от Учителя они происходят, Учитель их месторождение и источник, Учитель их порождает, Учитель их растит, Учитель их опора, Учитель их причина».

В буддийских текстах учителя часто называют «благой друг». «Обопрись на такого благого друга, кто себя обуздал, кто спокоен и тих, кто в достоинствах много тебя превосходит, образован, усерден, реальность постиг, — на того, кто владеет прекрасною речью, сердцем — любящий, силами неутомим». Только такому учителю, обладающему десятью благими качествами, можно верить в учении.



Лама Чже Цонкапа

## ВАЖНЫЕ ПОНЯТИЯ

Ла́ма — духовный учитель, буддийский священнослужитель, прошедший монастырский курс обучения.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Кто был первым буддийским учителем?
- ✓ Какие два направления существуют в буддизме?
- ✓ Какими качествами должен обладать буддийский учитель?
- ✓ Буддисты говорят: «Не ищи в человеке ни друга, ни врага, но ищи учителя». Поясните это высказывание, проиллюстрируйте ваше объяснение примерами.



# Урок 15

## Семья в буддийской культуре и её ценности

### ВЫ УЗНАЕТЕ

- О семейных ценностях в буддийской культуре
- Об обязанностях родителей и детей в буддийской семье



*У того, кто почителен и всегда уважает старых, возрастают жизнь, красота, счастье и сила*

**Д**ля буддистов семья — это близкое и духовное единство людей, где уважение и любовь друг к другу выражаются в словах и поступках. Порядок в семье поддерживается не страхом наказания, а доверием и взаимным уважением.

Дети чувствуют себя учениками своих родителей, а родители стремятся указать детям правильный путь.

### Пять способов проявления родителями любви к своим детям:

- Уводить их от зла.
- Побуждать их делать добро.
- Дать им хорошее образование.
- Устроить им подходящий брак.
- Передать им в своё время наследство.

Буддийская мудрость советует родителям: Не воспитывай малолетних детей забитыми, учиняя постоянно наказания. Если подавлены смелость и гордость, то разум не получит развития.

Чтобы привить детям смелость — похвали, подбадривая их. Если воспитаешь в них гордость и жизнерадостность, они будут полезны в будущем.

Буддийская мудрость учит детей: Благодетельному отцу и матери воздавай почёт.

Наравне с отцом и матерью воздавай почёт достигшим преклонного возраста. Этим обретёшь силу жизни и благополучие.





Калмыцкая семья. 1894 г.

Слова и советы родителей и старших высоко цени как верные ориентиры поведения и действия.

**Пять способов, при помощи которых дети выражают свою любовь и уважение к родителям:**

Исполнять обязанности, возложенные на них родителями.

Сохранять семейный уклад и традиции.

Прислушиваться к советам родителей.

Чтить их старость и быть им опорой.

Вести себя так, чтобы быть достойными наследства.

Согласно правилам этикета (установленного порядка поведения) считается неприличным размахивать руками при разговоре, сидеть нога на ногу в присутствии старших и вмешиваться в их разговор, громко разговаривать, беспричинно смеяться.

У буддистов почитаются дети, украшающие старость своих родителей, сполна отдающие дочерний и сыновний долг отцу и матери. Таких детей ждёт счастливое будущее и ничем не омрачённая старость.

## ВАЖНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Хадак** — сложенный вдвое шелковый шарф, буддийский символ гостеприимства и бескорыстия, знак уважения и почтения.



## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Какие обязанности в буддийской семье должны выполнять родители по отношению к детям?
- ✓ Какие обязанности в буддийской семье должны выполнять дети по отношению к родителям?
- ✓ Подумайте, какие традиции буддийской семьи вы бы выбрали для своей будущей семьи.



# Урок 16

## Творческие работы учащихся

**Д**орогие друзья!

Завершается учебный год. Вы много узнали о культуре буддизма, его истории, нравственных устоях. Изучение буддийской традиции продолжится в первой четверти 5 класса. Чтобы закрепить пройденный материал перед летними каникулами, вам надо подготовить небольшую творческую работу. Выберите одну из предложенных ниже тем. Вспомните весь изученный материал. Составьте текст, прочитайте его старшим и друзьям, выслушайте их мнение, поправьте текст, если считаете их замечания справедливыми, а предложения и советы полезными. В подготовленной вами творческой работе вы сможете выразить главное, что было принято вами в результате изучения курса «Основы религиозных культур и светской этики» в этом учебном году.

**Примерные темы творческих работ:**

Основные принципы буддийского учения.  
Четыре благородные истины.

Будда и его мудрые изречения.

Буддийский священный канон «Трипитака».

Что находится в центре «круга сансары»?

В чем смысл буддийской пословицы: «Ищи учителя в другом человеке»?

Художественные изображения Будды Шакьямуни.

Почему человек должен делать добро и избегать зла?

Как связаны наши мысли, слова, действия и как они влияют на нашу жизнь?



Освящение буддийских книг



## Обобщающий урок

# Урок 17

**Д**ля подведения предварительных итогов изучения курса «Основы религиозных культур и светской этики» могут быть использованы следующие вопросы:

Что такое культура и религия?

Кто такой Будда Шакьямуни? Какие истины он открыл миру?

Для чего нужны священные книги? Как называется буддийский священный канон?

Что говорят буддисты о законе кармы?

В чём заключается ценность человеческой жизни с точки зрения буддизма?

Как вы понимаете буддийский принцип ненасилия?

Как бы вы сформулировали предложение, в котором была бы заключена суть буддийского учения?

Какое значение имеют милосердие и сострадание в жизни буддистов?

Как буддисты относятся к природе?

Каковы обязанности детей и родителей в буддийской семье?

Рассмотрите иллюстрацию. Что такое медитация?





# Урок 18

## Буддизм в России

### ВЫ УЗНАЕТЕ



- Об истории развития буддизма в России
- О современном состоянии буддизма в нашей стране



Российская императрица  
Елизавета Петровна



Санкт-Петербургский буддийский  
храм «Дацан Гунзэчойнэй»

**В** 1741 г. российская императрица Елизавета Петровна издала указ, согласно которому на территории России признавалось существование буддийской религии. Эта дата считается датой официального признания буддизма в России.

Однако буддизм начал распространяться в России уже задолго до этого события. Традиционно буддийскими регионами в нашей стране являются Калмыкия, Бурятия и Тува. Буддизм оказал большое влияние на национальные культуры этих народов.



В.В. Верещагин. Калмыцкая молельня

В 1915 г. в Санкт-Петербурге был построен первый буддийский храм в Европе. Это стало началом распространения буддийских идей в многочисленных группах, общинах, организациях в крупных городах России.



В настоящее время буддизм в России переживает духовное возрождение. Восстанавливаются древние храмы, строятся новые, открываются буддийские университеты, издаётся литература.



Крупнейший в Европе буддийский храм «Золотая обитель Будды Шакьямуни» был освящён в Калмыкии в 2005 г.

Буддийские святыни являются предметом живого интереса со стороны не только буддистов России, но и людей других вероисповеданий. Со всего мира люди едут к недавно обретённому нетленному телу хамбо-ламы Итигэлова, чтобы убедиться в безграничных духовных возможностях человека. Традиции буддизма способствуют установлению согласия и взаимопонимания между людьми.

Будда говорил: «Распахните объятия изменениям, но не отвергайте при этом своих ценностей».



Буддийский храм «Цеченлинг». Республика Тыва



Буддийский монах благословляет девочку священной книгой

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ При какой российской императрице был издан указ о признании существования буддийской религии в России?
- ✓ Когда и где был построен первый буддийский храм в Европе?
- ✓ В каких регионах в нашей стране традиционно исповедуется буддизм?
- ✓ Подготовьте сообщение об истории развития буддизма в одном из регионов России.



# Урок 19

## Путь духовного совершенствования

### ВЫ УЗНАЕТЕ



- О пути духовного совершенствования в буддизме



Символ «колеса учения»

**Б**удда предложил путь, ведущий к освобождению от страданий, и назвал его восьмеричным. Этот путь рассказывает о восьми принципах, следуя которым, буддист может достичь духовного совершенства.

Правильный взгляд — это понимание того, что любое живое существо страдает и что существуют причины этого страдания. Из такого взгляда рождается искреннее сострадание ко всем живым существам. Такая установка является основой пути духовного совершенствования.

Правильное намерение — это стремление освободить свой ум от гнева, неведения и алчности.

Правильная речь — это воздержание от слов, заставляющих человека страдать. Буддист должен всячески избегать лжи, клеветы, лжесвидетельства, брани, распространения слухов и сплетен, питающих вражду.

Правильные действия — это воздержание от присвоения чужого, лишения жизни, причинения страданий живым существам. Правильные действия позволяют накапливать хорошую карму и развивать в себе сострадание к другим живым существам.



*Будда Шакьямуни***Правильный способ**

добывания средств к существованию — буддист не должен участвовать в деятельности, связанной с воровством, торговлей животными, людьми, оружием, распространением алкоголя, наркотиков.

**Правильные усилия —**

это напряжение физических и умственных сил для того чтобы воспитать у себя качества, необходимые для следования по восьмеричному пути.

**Правильная внимательность —**

это состояние ума, которое позволяет бдительно следить за собой и отсекал негативные мысли и намерения.

**Правильное сосредоточение —**

это буддийская медитация, высшая ступень самосовершенствования, которая включает в себя все принципы восьмеричного пути.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

Будда так пояснял смысл среднего пути своему ученику, который любил играть на ситаре (струнный музыкальный инструмент): «Музыка, которую ты хочешь извлечь из себя, зазвучит только тогда, когда струны не ослаблены и не перетянуты, а как раз посередине. Знай, что чрезмерное напряжение силы переходит в излишек, а чрезмерное расслабление — в слабость. Приведи себя в равновесие — только так ты сможешь достичь цели».



### Поучение Будды своему семилетнему сыну Рахуле

Рахула был единственным сыном принца Сиддхартхи Гаутамы и его жены Яшодхары. В возрасте семи лет Рахула принял решение стать монахом. Будда так напутствовал его:

— Рахула, ты должен постоянно тренировать себя, чтобы достичь совершенства. Твоя тренировка должна заключаться в контролировании своего тела, речи и мысли.

Перед тем как совершить любое действие или сказать что-либо, ты должен спросить себя: «Не причинит ли это действие вреда мне самому или другим живым существам?»

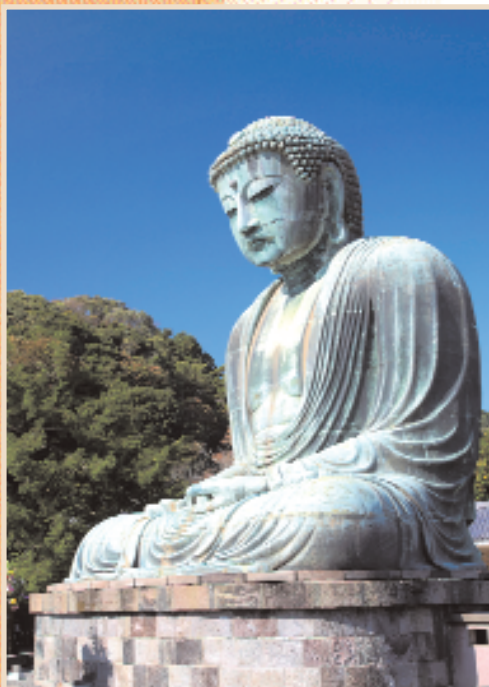
Если это действие причинило кому-либо вред, значит оно плохое. Не надо так поступать.

Если же это действие никому не причинило вреда, а принесло пользу, значит, оно хорошее. Можешь продолжать выполнять его.

Если ты узнаешь, что это действие всё-таки принесло вред тебе или кому-либо другому, значит, это было плохое действие. Чувствуя сожаление, больше так не поступай.

Если это действие принесло пользу, значит оно хорошее. Продолжай развивать в себе положительные качества.

Таким образом, Рахула, постоянно медитируя, ты сможешь очистить действия тела, речи и мысли.



*Медитирующий Будда*





Очищение слона. Танка

Танка «Очищение слона» иллюстрирует этапы очищения ума. Слон символизирует сознание, которое очищается, всё более приближаясь к состоянию просветления. В начале пути слон чёрного цвета, что означает «омрачённость» ума различными негативными состояниями — гневом, завистью, высокомерием и т. д. По мере продвижения вверх слон очищается. Белый цвет слона говорит о полном очищении ума. Монах на рисунке — человек, вставший на духовный путь самосовершенствования.

Так говорил Будда:

«Тот, кто достиг власти над самим собой, воистину является более великим победителем, нежели тот, кто победил тысячу врагов».

«Строители каналов пускают воду, лучники подчиняют себе стрелу, плотники подчиняют себе дерево, мудрецы смиряют самих себя».

## ВАЖНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Сангха** (в переводе с санскрита — общество) — община последователей Будды и его учения. По легенде, первую проповедь Будды слушало пять его учеников, которые впоследствии образовали первую сангху. Везде, где Будда проповедовал, образовывались буддийские общины и вырабатывались правила поведения: не убивать, не воровать, не лгать и др. Сегодня сангхой называют или всех буддистов мира, или буддистов одной страны (города), или буддийскую общину, состоящую из четырёх монахов.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ В чём заключается суть Восьмеричного благородного пути?
- ✓ Попробуйте воспользоваться советами Будды, которые он дал своему сыну, и научитесь контролировать свои действия, чтобы они не приносили вреда ни вам, ни окружающим.
- ✓ Кого в буддизме называют бодхисаттвой?



## Уроки 20-21

# Буддийское учение о добродетелях

### ВЫ УЗНАЕТЕ



- О путях совершенствования ума человека через щедрость, нравственность и терпение

### ВАЖНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Совершенство** — высшая степень какого-нибудь положительного качества.



*Даяние развивает щедрость*

**К**ак вы знаете, для буддистов очень важно выработать в себе внутреннюю дисциплину. Только тот, кто усмирил свой ум и научился проявлять это в своих поступках, ведёт настоящую духовную жизнь. Если буддист хочет жить в ладу с самим собой, а также быть полезным для других, он должен стремиться развить в себе шесть совершенств: щедрость, нравственность, терпение, усердие, медитацию и мудрость.

### СОВЕРШЕНСТВО ЩЕДРОСТИ

Щедрость в буддизме — это не только материальная помощь, но и защита других существ от несчастий, опасностей, ободрение, поддержка, помощь в трудностях, наставление.

Даже полезный и искренний совет является практикой щедрости. Будда говорил: «Одно полезное слово, услышав которое становятся спокойными, лучше тысячи речей, составленных из бесполезных слов».

Несомненно, что любой дар — это благо. Будда учил всегда щедро давать тем, кто просит. И небольшой подарок, преподнесённый от чистого сердца, имеет огромную ценность. Если человек бросит остатки пищи в озеро и подумает при этом: «Пусть живущие в этом озере существа питаются этой пищей», то и это принесёт ему духовные заслуги.

Даяния (подношения, пожертвования, подаяния) совершают без высокомерия, не ожидая вознаграждения.



## СОВЕРШЕНСТВО НАВРСТВЕННОСТИ

Совершенство нравственности, буддисту следует помнить о восьмеричном благородном пути. Важно жить осмысленно, с пользой для других, стремиться воспитывать в себе любовь, доброту и сочувствие, стремиться не навредить другим.

Без сомнения, довольно легко проявлять такие чувства в отношении друзей и родных. Однако все люди хотят быть счастливыми и избежать страданий. Необходимо быть доброжелательным ко всем существам. В буддизме считается, что если причиняешь вред другим, то косвенно приносишь вред и себе, а помогая другим, помогаешь и себе.



*На приёме у врача (на заднем плане — буддийское божество медицины)*

## СОВЕРШЕНСТВО ТЕРПЕНИЯ

Совершенство терпения даёт человеку большую внутреннюю силу и мужество для преодоления трудных ситуаций. Терпение помогает найти подлинную причину проблем и не расстраиваться из-за временных трудностей. Невозможно предотвратить возникновение проблем в жизни, но, сохраняя спокойствие, можно более успешно справиться с ними.



*Монахи за созданием мандалы*

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

**Мáндaлa** (в переводе с санскрита — круг, диск) — это символ круговорота рождений и смерти. В тибетском буддизме используется как ритуальное подношение божествам. Мандалы могут быть нарисованы или вышиты на тканях, изготовлены из камня, металла, дерева, окрашенного песка или из разноцветных порошков, в которые измельчают полудрагоценные камни и минералы. Как только ритуал создания мандалы завершён, она должна быть разрушена. Ритуал разрушения мандалы символизирует непостоянство мира.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Какие совершенства должен воспитывать в себе буддист?
- ✓ Расскажите о совершенстве щедрости.
- ✓ Какие нравственные качества вы считаете важными?
- ✓ Что даёт человеку терпение?





*Услышав высокие истины, разумный человек становится ещё более мудрым. Даже разумный человек будет глупеть, если он не будет самосовершенствоваться*

## СОВЕРШЕНСТВО УСЕРДИЯ

Усердие человека определяется его отношением к духовной практике. Для буддиста важно прилагать усилия по изучению дхармы. Не стоит слепо следовать набору правил. Необходимо увидеть пользу учения Будды для людей.

Духовные учителя советуют не отчаиваться и прилежно практиковать, пока не будет достигнут результат. Только работая без уныния и лени, не теряя свежей радости усилий, можно успешно завершить начатое дело.

Верующий человек должен быть энергичным, внимательным, прилагать усилия по спасению всех живых существ. Усердие в благотворных деяниях в буддизме подразумевает преодоление собственной пассивности, безразличия.

## СОВЕРШЕНСТВО МЕДИТАЦИИ

Практика медитации — сосредоточения — позволяет человеку познать свои эмоции, мысли и чувства.

Если научиться руководить своими мыслями и чувствами, то станет легче управлять своим сознанием.

Именно с помощью медитации буддист может понять и осознать, что ничто не существует независимо, всё взаимосвязано. Осознание этого способно изменить не только его восприятие, но и отношение к миру.

## СОВЕРШЕНСТВО МУДРОСТИ

Мудрость — высшее совершенство. Это духовная способность буддиста правильно относиться к жизни.

Мудрость — последнее из шести совершенств и самое трудное для постижения. Без щедрости, нравственности, терпения, усердия и сосредоточения невозможно практиковать

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

**Ваджра** (в переводе с санскрита — молния) символизирует пучок молний — оружие древнеиндийского бога войны Индры. Согласно легенде, Будда Шакьямуни принял из рук Индры грозное оружие, согнул острые концы и превратил ваджру в ритуальный предмет. Ваджра в буддизме является символом твёрдости, несокрушимости истинного учения.





совершенство мудрости. В то же время мудрость поддерживает пять других совершенств.

Будда говорил: «Человек не должен легкомысленно размышлять о добродетели и думать о том, что она без усилий придёт к нему, подобно тому, как чаша наполняется до краёв от падения капель воды. Невежественный всегда наполнен злом, накапливая в себе зло, мудрый всегда наполнен добром, накапливая в себе добро».

Совершенствоваться необходимо любому человеку независимо от того, чем он занимается в жизни. Щедрость нужна, чтобы совершать добрые дела. Нравственность нужна, чтобы не разрушать хорошие отношения глупыми поступками, мыслями и речами. Терпение необходимо, например, для того, чтобы из-за минутной вспышки гнева не потерять близких друзей. Усердие помогает становиться не только опытнее, но и умнее. Медитация успокаивает ум, а мудрость помогает человеку понять других.

### Буддийская притча

Однажды ученики пришли к старцу и спросили его:

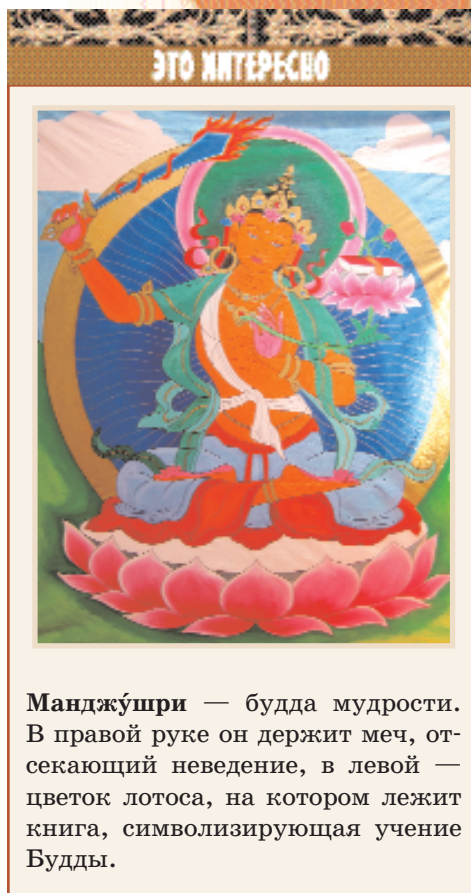
— Почему дурные склонности легко овладевают человеком, а добрые — трудно и остаются непрочны в нём?

— Что будет, если здоровое семя оставить на солнце, а больное зарыть в землю? — спросил старец.

— Доброе семя, что оставлено без почвы, погибнет, а плохое семя прорастёт, даст больной росток и худой плод, — ответили ученики.

— Так поступают люди: вместо того чтобы втайне творить добрые дела и глубоко в душе растить добрые начатки, они выставляют их напоказ и тем губят. А свои недостатки и грехи, чтобы их не увидели другие, люди прячут глубоко в душе. Там они растут и губят человека в самом его сердце.

Вы же будьте мудры.



**Манджүшри** — будда мудрости. В правой руке он держит меч, отсекающий неведение, в левой — цветок лотоса, на котором лежит книга, символизирующая учение Будды.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Какое из совершенств буддисты считают высшим?
- ✓ Расскажите, чем помогает буддисту каждое из шести совершенств.



# Урок 22

## Буддийские символы

### ВЫ УЗНАЕТЕ

О буддийских символах

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Мудра «Бхумиспарша» (касание земли) напоминает о том, как Будда взял землю в свидетели, когда разрешил проблему прекращения страданий во время размышления под деревом Бодхи. Будда сидит в позе лотоса. Его правая рука касается земли кончиками пальцев, находясь рядом с правым коленом. Левая рука — на верхней части левого бедра, ладонь развёрнута кверху.



**В** буддизме много символов. Их изображения используют в буддийском искусстве. Мы расскажем вам о некоторых из них.

### «КОЛЕСО УЧЕНИЯ» И «ТРИ ДРАГОЦЕННОСТИ»

Главные символы буддизма — это «колесо учения» и «три драгоценности» (на санскрите — триратна). «Три драгоценности» буддизма — это Будда, его учение и сангха. «Триратну» рисуют по-разному, например, таким образом:



### ВОСЕМЬ БЛАГОПРИЯТНЫХ СИМВОЛОВ

Согласно легенде, когда Будда достиг просветления под деревом бодхи, божества преподнесли ему 8 благоприятных символов.

Брахма первым из божеств предстал перед Буддой с золотым колесом для проповеди учения.



Небесное божество Индра принёс в дар белую раковину для провозглашения истинного учения.





Земное божество Ставара — драгоценный сосуд, полный нектара бессмертия, — символ долгой жизни и здоровья, богатства и благосостояния.



Другие божества преподнесли Будде: золотых рыбок — символ избавления от страданий и достижения духовного освобождения;



цветок лотоса — символ духовной чистоты;



знамя победы — знак победы учения над неведением;



бесконечный узел — символ неисчерпаемости знаний Будды;



зонт — символ защиты от трудностей на пути самосовершенствования.



*«След Будды» с изображениями «колеса учения» и «триратны»*



*Молитвенный барабан с изображениями восьми благоприятных символов*





*Ступа «Юндум Чойдон». Забайкальский край, Агинский дацан*

## СТУПА

В Индии тела умерших принято сжигать, поэтому тело Будды было сожжено на ритуальном костре. Его пепел как величайшую драгоценность поместили в ступы. Ступы — это специальные сооружения, в которых находятся останки святых людей или предметы, связанные с их жизнью. В буддизме ступа является символом Будды Шакьямуни и его учения.

## СИМВОЛЫ-ЖИВОТНЫЕ

На некоторых ступах встречаются изображения львов, символизирующих защиту учения.



*Львы. Фрагмент ступы*

Слон почитается как символ духовного знания и стабильности. Он посвящён Будде, по-



*Белые слоны у входа в буддийский храм*

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



Лотос является буддийским символом чистоты. Он рождается в мутной болотной воде, однако появляется на свет незапятнанным и чистым. По легенде, новорождённый Будда сразу сделал семь первых шагов и на месте каждого его шага вырастал цветущий лотос (см. иллюстрацию на с. 8). Будда часто изображается сидящим на цветке лотоса, что символизирует его духовную чистоту.



скольку царице Махамайе во сне явился белый слон, возвестивший о будущем рождении сына.

### ЛАМПАДА

Зажжённые лампы символизируют свет учения буддизма. Возжигая светильник, верующие просят Будду рассеять тьму невеждения, подобно тому как свет рассеивает тьму. Считается, что, поддерживая свет лампы, человек стремится прояснить своё сознание.

Один из главных буддийских праздников — Праздник тысячи лампад — отмечается в 25-й день первого зимнего месяца по лунному календарю. С закатом солнца внутри и вокруг храмов зажигается тысяча лампад в память Чже Цонкапы — основателя школы гелуг, к которой принадлежит большинство буддистов России.



*Лампада*

### РИТУАЛЬНАЯ ОДЕЖДА

В буддизме символами являются не только предметы, но даже форма одежды и её цвет. Так, например, одеянием для последователей Будды при его жизни служила накидка из старой, пожелтевшей ткани. Сегодня жёлтый цвет — знак добровольной скромности последователей Будды — превратился в один из символов буддизма и почитается как священный.



### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Какие символы вы знаете? Объясните их значение.
- ✓ Что означает буддийский символ «три драгоценности»?
- ✓ Как выглядит символ восьмёричного пути?
- ✓ Какой символ у буддистов считается символом чистоты?
- ✓ Назовите 8 благоприятных символов.
- ✓ Подготовьте сообщение об одном буддийском символе.



## Урок 23

# Буддийские ритуалы и обряды

### ВЫ УЗНАЕТЕ



- Об общих для буддистов ритуалах
- Что такое мантра
- Что такое подношение



Ритуал принятия прибежища

**В** буддизме существует большое количество разнообразных обрядов и ритуалов. Они возникали и развивались под влиянием традиций и обычаев разных народов, отличающихся по своей культуре, языку и жизненному укладу.

В буддийских регионах нашей страны ритуалы и обряды сопровождают человека начиная с момента рождения и до ухода из жизни. Несмотря на некоторые различия, все они служат одной цели — облегчить жизнь человека и приблизить его к учению Будды.

Общими для всех буддистов ритуалами являются принятие прибежища, чтение мантр и совершение подношений.

### РИТУАЛ ПРИНЯТИЯ ПРИБЕЖИЩА

В русском языке слово «прибежище» означает как место, где можно укрыться, найти приют, так и средство спасения, защиты. Для буддистов, желающих освободиться от страданий, прибежищем являются «три драгоценности» — Будда, его учение (на санскрите — дхарма) и сангха.

Ритуал принятия прибежища прост. Произносятся три фразы:

Мое прибежище — Будда,  
мое прибежище — дхарма,  
мое прибежище — сангха!

Принятие прибежища происходит прежде всего в сердце человека, в его мыслях. Если человек искренне, от всего сердца верует в учение Будды, значит, он принимает прибежище и становится на путь буддийского учения.

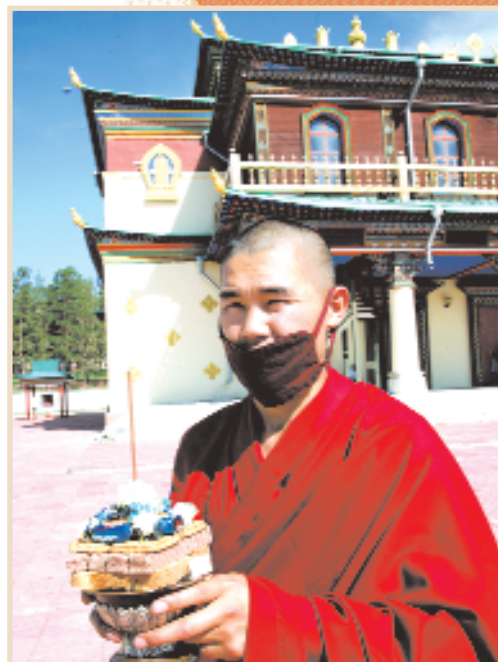


**РИТУАЛ ЧТЕНИЯ МАНТР**

Мантра — это священные слоги, которые произносят вслух, про себя или шёпотом. Буддисты верят, что произнесение мантр помогает очистить ум от трёх «ядов»: гнева, неведения и алчности.

Самая короткая мантра состоит из одного слога «Ом». Другая известная буддийская мантра: «Ом мани падме хум».

Считается, что разные мантры имеют разные воздействия и силу в зависимости от количества повторений и правильного осмысления. Есть одно обязательное правило: при чтении мантры буддисты желают освобождения от страданий не только себе, но и всем живым существам.



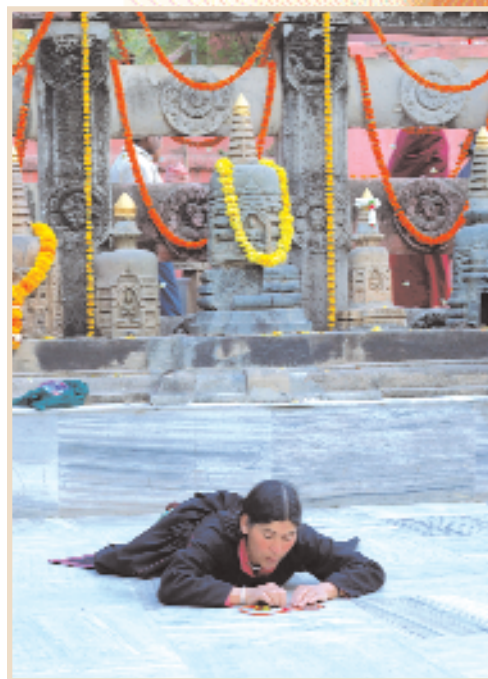
*Совершение подношения*

**РИТУАЛ ПОДНОШЕНИЯ**

Подношения делают образам Будды, «трём драгоценностям», всему хорошему, что есть в самом человеке. Подношения совершаются материальными предметами, словесно или в уме.

**ОБРЯД ПРОСТИРАНИЯ**

Поклоняясь «трём драгоценностям», верующие совершают полные (во весь рост) простирания. Считается, что это способствует очищению плохой кармы и накоплению хорошей. Совершая простирания, буддист желает всем живым существам избавления от страданий. Буддийские учителя говорят о простираниях: «Простирания можно сравнить со стрельбой из лука. Если не видишь цели и не сосредоточен на ней, всё мимо. Но если ты способен не отвлекаться от цели и сосредоточен на её достижении, то и одного простирания достаточно».



*Совершение простираний*





*Маска из мистерии Цам*

## МИСТЕРИЯ ЦАМ

Мистерия — это таинство, культовый обряд. Основной целью проведения буддийского обряда мистерии Цам является устранение страданий людей и отпугивание злых сил.

В одних случаях Цам — это танцевальная пантомима, а в других — пьеса с диалогами. Также Цам может быть грандиозным театрализованным представлением, в котором принимают участие 108 монахов.

Буддийские монахи в костюмах и масках разыгрывают действо, героями которого являются буддийские божества.

Цам исполняют специально подготовленные монахи, прошедшие посвящение. За несколько дней до обряда им полагается побыть несколько часов в состоянии глубокой медитации. Костюмы и маски есть в каждом монастыре, в котором проводится Цам. Главные герои действия воплощают силы, благодаря которым люди могут побороть в себе всё дурное. Поэтому стать свидетелем Цама —



*Мистерия Цам в буддийском храме*



это несравненное счастье для буддистов. Созерцание Цама очищает ум и меняет повседневную жизнь к лучшему.

## РИТУАЛЬНЫЕ ФЛАЖКИ «ХИЙ-МОРИН»

В буддийской традиции существует обряд вывешивания ритуальных флажков с мантрами, призывающими благополучие и процветание. Их можно увидеть, развевающимися на ветру, не только вокруг монастырей и ступ, но и на возвышенностях и крышах домов. Развешивание таких флажков равносильно чтению молитв, увеличивающих защитную силу человека. Считается, что молитвенные флажки приносят пользу не только тому, кто их повесил, но и всем окружающим, они благоприятно воздействуют на всю местность. Буддисты верят, что вывешивание молитвенных флажков помогает им в различных жизненных ситуациях.



*Молитвенные флаги*

## РИТУАЛЬНЫЕ ЧЁТКИ

Непременный атрибут буддистов в ритуалах и обрядах — чётки. Это ожерелье с наанизанными на него бусинами-зёрнами. Наиболее часто встречающиеся буддийские чётки имеют 108 зёрен. Их используют для счёта мантр.



## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Какие ритуалы и обряды вы знаете? Расскажите об одном ритуале или обряде.
- ✓ Какие ритуалы являются общими для всех буддистов?
- ✓ Расскажите про ритуал принятия прибежища.
- ✓ Что такое мантра?
- ✓ Для чего буддисты совершают прощения?
- ✓ Подготовьте сообщение о мистерии Цам.



# Урок 24

## ВЫ УЗНАЕТЕ

- О том, что для буддистов является святыней
- О буддийских святынях в мире и в России



*Считается, что под деревом бодхи можно достичь Всезнания и просветления*

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

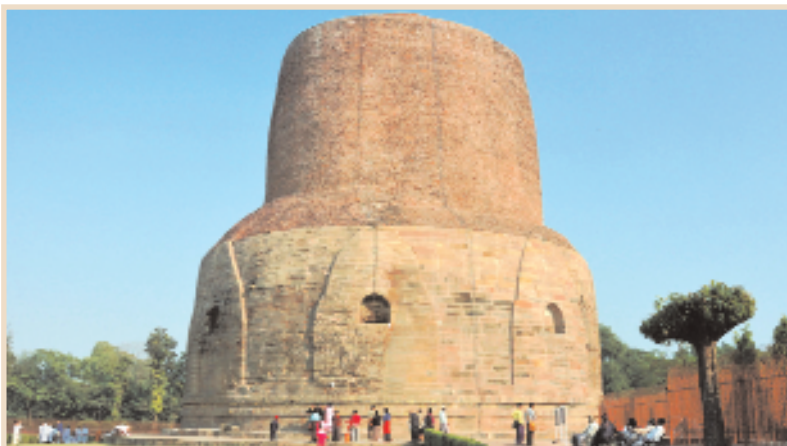
Дерево бодхи в Бодхгае на самом деле не именно то дерево, под которым пробудился Будда, а выращенный из его отростка «праправнук».

**Б**уддисты почитают всё, что связано с учением Будды. Святыней для буддиста является и буддийский храм, и изображение Будды, и статуя, и ступа.

Святынями являются также места, связанные с жизнью Будды. Это прежде всего город Лумбини, который находится на территории современного Непала, — место, где родился царевич Сиддхартха, и три небольших города в Индии: Бодхгая — место, где Сиддхартха достиг просветления и стал Буддой, Сарнатх, где Будда дал свою первую проповедь в Оленьем парке, Кушинагар, где Будда простился со своими учениками и «ушёл» из мира «сансары».

Помимо этого святыми реликвиями буддизма являются мощи и прах Будды и буддийских святых. Их закладывают в ступы и статуи, чтобы буддисты всего мира могли выразить своё почтение.

К святыням совершают паломничества — странствие верующих к почитаемым местам для поклонения. Местами паломничества являются буддийские храмы, ступы, статуи и другие святыни, расположенные в тех странах, где



*Буддийская ступа в Сарнатхе. Индия*





*Монастырь Джоканг. Тибет*

исповедуется буддизм. Одно из наиболее посещаемых святых мест — Храм зуба Будды в городе Канди в государстве Шри-Ланка. Предание гласит, что в момент кремации земного тела Будды один из его учеников выхватил из погребального костра зуб Будды, который с тех пор почитается как реликвия буддизма.

Считается, что паломничество к священным местам способствует улучшению благополучия в окружающем мире и приближает верующего к учению Будды. Обычно паломники совершают обхождение по часовой стрелке вокруг святыни и при этом желают счастья и освобождения от страданий всем живым существам.

В России есть немало буддийских святынь. Одной из самых почитаемых святынь



*«Большой Будда» в Лэшани. Китай*



*Паломники в Храме зуба Будды. Шри-Ланка*



*Храм Кутодо и плита с текстом «Трипитаки». Бирма*

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

В храмовом комплексе Кутодо (Великого благодеяния) находится текст священного буддийского канона «Трипитака», выбитый на 729 вертикальных мраморных плитах, каждая из которых помещена в отдельную ступу. Он почитается всеми буддистами мира.





«Сандаловый Будда»

буддийского мира считается статуя «Сандаловый Будда» («Зандан Жуу»), которая находится в Эгитуйском дацане в Бурятии. Статуя высотой 2 метра 18 см выполнена из сандалового дерева и украшена драгоценными камнями. Считается, что статуя «Зандан Жуу» была сотворена при Будде и является его единственным прижизненным изображением. По легенде, при создании статуи Будды, когда скульпторы смотрели на учителя, они были ослеплены исходящим от него светом, поэтому Будда отправился на берег реки. Глядя на отражение Будды в воде, мастера создали из сандалового дерева его статую.

Последователь учения Будды Даша-Доржо Итигэлов родился в 1852 году в Бурятии. Рано лишившись родителей, Итигэлов с детства начал работать. Став взрослее, он много и усердно учился, стал замечательным буддийским учёным и всю свою жизнь посвятил помощи людям. С 1911 по 1917 год Даша-Доржо Итигэлов являлся главой буддистов России — хамбо-ламой.

Однажды хамбо-лама позвал своих учеников и, сев в позу лотоса, попросил читать буддийскую молитву «Благопожелание уходящему», которую обычно адресуют уходящему из жизни. Смущённые ученики не могли на это решиться при живом учителе. Тогда Итигэлов начал читать её сам, и монахи подхватили молитву.

Лама Итигэлов ушёл из жизни в 1927 году во время медитации. Согласно его завещанию, в 2002 году саркофаг с телом был вскрыт. Хамбо-лама по-прежнему сидел в той же самой позе, которую принял, медитируя, при уходе из жизни. Тело его не было тронутو временем. Феномен такой нетленности, утверждают учёные, уникален.

В Бурятии для великого ламы построен



Хамбо-лама Даша-Доржо Итигэлов



храм, и верующие могут прийти поклониться драгоценному телу хамбо-ламы. Буддисты считают, что хамбо-лама Итигэлов, возвысившийся над жизнью и смертью, демонстрирует безграничные духовные возможности человека.

Другой буддийской святыней является храм (по-калмыцки — хурул) «Золотая обитель Будды Шакьямуни», построенный в Калмыкии в 2005 году. Хурул окружают 108 священных ступ и 17 чудесных пагод со статуями великих буддийских учителей.

Храм представляет собой величественное здание, где совершаются молебны, ритуалы и праздничные богослужения. Храмовый комплекс устроен так, чтобы прихожане могли поразмышлять о своём земном существовании. В храме находится колоссальная статуя Будды, поражающая своим величием и красотой. Она покрыта сусальным золотом — символом того, что тело Будды совершенно и излучает золотой свет.

«Золотая обитель Будды Шакьямуни» —



*Нетленное тело хамбо-ламы Итигэлова в Иволгинском дацане*



*Пагода храмового комплекса*



самый большой буддийский храм в Европе, место паломничества буддистов со всего мира.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Что является святыней для буддистов?
- ✓ Для чего буддисты совершают паломничество к священным местам?
- ✓ Чего желают паломники при обхождении вокруг святыни?



# Урок 25

## Буддийские священные сооружения

### ВЫ УЗНАЕТЕ

- О буддийских священных сооружениях
- Об архитектурных особенностях ступы



Ступа великого просветления в Бодхгае. Индия

### СТУПА

Разновидностью культовых сооружений являются ступы (санскр., макушка, куча). Верхушка ступы символизирует цель буддийского пути — просветление. Считается, что буддийские ступы разрушают все препятствия в мире, благоприятствуют процветанию местности, где сооружены. Тем, кто посещает ступы осознанно, они приносят большую пользу.

Согласно преданию, первые буддийские ступы были воздвигнуты после кремации тела Будды для хранения его пепла. Позже в ступы стали помещать священные книги, другие буддийские реликвии. Ступы воздвигали в честь буддийских святых, подвижников, распространителей учения Будды.

Одной из разновидностей ступ является ступа великого просветления, называемая также ступой победы над всеми препятствиями. Впервые сооружение в честь этого события было воздвигнуто в том месте, где оно произошло, — в индийском городке Бодхгая.

Архитектура ступ в разных странах неодинакова. Однако, несмотря на различия, у всех ступ имеются пять обязательных элементов: основание, лестница (ступени), купол (полушарие), шпиль и навершие. Существует много различных объяснений значений элементов ступы, например: основание ступы символизирует «омрачения» ума; лестница и купол символизируют восьмеричный благородный путь; шпиль — сострадание; навершие — просветление.

Строительство ступы начинают с обряда, который представляет собой очень сложный



ритуал очищения местности от негативных энергий. После строительства ступы проводят обряд её освящения, при проведении которого буддийские монахи читают специальные мантры. Это имеет большое значение, потому что ступа — это не просто строение из камня. Согласно буддийской вере, ступа — это буддийский символ, который способствует сохранению мира на земле. После освящения верующие подходят к ступе и просят здоровья, счастья, благополучия.



Обряд освящения ступы



Ступа «Юнден Чойдон» (ступа мудрости). Забайкальский край, Агинский дацан

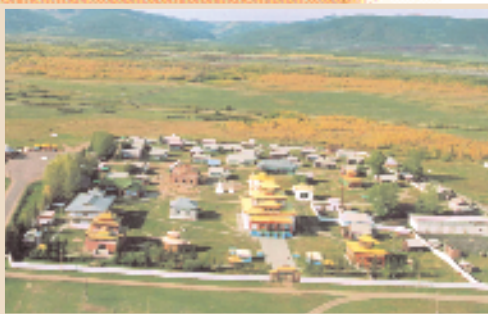
Буддисты почитают ступы обхождением по ходу солнца со сложенными перед грудью ладонями, поклонами, возжиганием перед ней светильников и ароматических воскурений. Считается, что почитание ступы способствует благоприятным устремлениям верующих и является одним из способов накопления добродетелей.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ранние ступы служили местом захоронения реликвий самого Будды. Существует легенда о том, что Будду спросили, какой должна быть его гробница. Учитель расстелил на земле свой плащ и перевернул на него круглую чашу для сбора подаяний. Так ступа приобрела свою полусферическую форму.







*Место строительства монастыря должно быть определено астрологами и освящено*

## БУДДИЙСКИЙ МОНАСТЫРЬ

Буддийский монастырь является прибежищем для «трёх драгоценностей» — Будды, его учения и общины, а также духовным центром для буддистов-мирян и монахов.

Монастырь — это целый комплекс, который включает в себя храмы, учебные факультеты, библиотеку, помещения для монахов, а также священные статуи, молитвенные барабаны, ступы.

Центром монастырского комплекса является главный соборный храм, где по большим религиозным праздникам совершаются молебны. Также имеются особые храмы, где проводятся ежедневные службы.

Буддийские монастыри всегда были центрами просвещения, образования, где монахи занимались научными трудами, изучали буддийскую философию, тибетскую медицину, астрономию, искусство, выпускали книги, занимались переводами. В учебных храмах монахи и сейчас постигают буддийские науки: основы медицины, астрологии и др.

Храм является одновременно религиозным и общественным местом. Сюда приходят поклониться божествам, спросить совета у духовных учителей. В праздничный день на территории храма устраиваются торжественные процессии.

Отличительными архитектурными особенностями буддийских храмов, расположенных на территории России, являются многоуровневые крыши, позолоченные столбы и деревянные украшения в виде мифических животных. Центральные двери храмов обычно ориентированы на юг. Над ними на кровле находится изображение «колеса учения».

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Во всех буддийских монастырях России послушники изучают Учение Будды и в большинстве своём проводят за этим занятием всё своё время. Послушник должен выучить тибетский алфавит, грамматику, знать наизусть тексты молитв.

Работы в монастырях у послушников всегда предостаточно: колка дров, уборка и благоустройство территории, приготовление пищи учителям, участие в строительных работах.

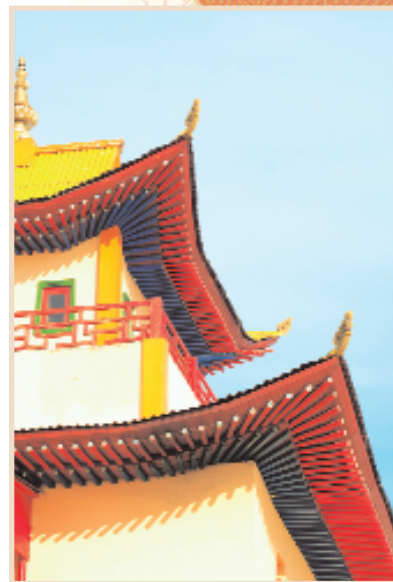
Самая большая работа — познание учения Будды и применение знаний на практике.





На вершине кровли водружается золочёный шпиль ганжир, в переводе с тибетского — сокровищница, наполненная молитвами. По углам крыши храма находятся чжалцаны — цилиндры, символизирующие победу знаний над невежеством.

Вступив на территорию монастыря, верующие совершают священный обход по ходу солнца вокруг всего монастырского комплекса, прокручивая по пути длинные ряды вращающихся молитвенных барабанов. Внутри барабанов находятся свитки с мантрами.



*Молитвенные барабаны*

Считается, что прокручивание молитвенных барабанов заменяет чтение мантр. Сколько раз прокрутился барабан, столько раз «прочитана» мантра. Ритуальный обход совершают 3, 7, 21, 108 раз или по количеству прожитых лет.



*После молебна*

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Что символизируют собой ступы?
- ✓ С какой целью возводятся ступы?
- ✓ Подготовьте сообщение об одном из буддийских монастырей.



# Урок 26

## Буддийский храм

### ВЫ УЗНАЕТЕ

- Об особенностях буддийского храма
- О буддийском алтаре

**Б**уддийские храмы предназначены для проведения ежедневных и праздничных молебнов, совершения ритуальных обрядов.

Перед тем как войти в буддийский храм, верующие совершают священный обход всего монастыря или монастырского комплекса, чтобы очистить себя от всего плохого.

В буддийском храме обычно три двери: левая — для входа, правая — для выхода, центральная дверь предназначена для священнослужителей.



*Цогчен-дуган — главный соборный храм Иволгинского монастырского комплекса. Республика Бурятия*



В главном соборном храме на противоположной от входа стороне возле алтаря находится трон главного ламы. Во время религиозных праздников главный лама восседает на троне, а другие ламы сидят на скамьях соответственно своему рангу. По краям центральных дверей лицом к северу сидят хранители дисциплины — буддийские священнослужители, следящие за дисциплиной послушников и монахов.





Алтарь — главное место храма. Он находится на северной стороне, так как считается, что страна будд находится на севере. В центре алтарной части, на возвышении обычно размещается статуя Будды. Слева и справа от неё находятся статуи святых и бодхисаттв, священные тексты и ступа.

Перед статуями располагаются семь чаш с различными подношениями буддам и бодхисаттвам. В одной чаше находится питьевая вода, символизирующая чистоту ума. В другой — вода для омовения, символ чистоты тела. В третьей чаше находятся цветы как символ чистоты взгляда. Четвёртая чаша — это зажжённая лампада: так как свет — это мудрость, а темнота — это неведение. Налитая в пятую чашу вода с благовониями — это символ преданности учению. В шестой чаше преподносят рис, фрукты и сладости. Седьмое подношение — колокольчик, символизирующий пробуждение живых существ, слушающих учение.

Также на алтаре находятся масляные светильники и различные дары верующих.

Буддисты преподносят дары и отходят от алтаря только лицом к нему, не разрешается поворачиваться к алтарю спиной.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дильбу — небольшой бронзовый, медный или серебряный колокольчик с рукояткой, имеющей форму половины ваджры. Во время исполнения мантры его держат в левой руке. Звон дильбу символизирует абсолютную мудрость. На наружной стороне дильбу часто можно увидеть шесть магических слогов мантры «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Звук извлекают либо обычным способом, либо вода по ободу дильбу.



Молебен в храме





*«Пусть наши мысли всегда будут чистыми...»*



*...слова всегда будут правдивыми...*



*...а сердце всегда будет наполнено любовью ко всем живым существам»*

Существуют определённые правила поведения верующих в храме. Войдя в храм, они снимают головные уборы, ведут себя тихо и скромно. Громко разговаривать и смеяться, показывать в сторону божеств пальцами, держать руки в карманах, сердиться, сквернословить в храме запрещено.

Думать в храме нужно только о хорошем и от всей души желать добра всем живым существам.

Войдя в храм, верующие вначале мысленно вежливо здороваются с божествами, которые находятся там. После этого они складывают ладони вместе (символ мудрости и милосердия) и совершают священный обход храма по кругу слева направо (по ходу солнца), при этом приветствуя Будду и всех божеств.

Подойдя к статуе или изображению божества, верующие просят покровительства Будды, его учения и сангхи. Они складывают ладони и сначала подносят их ко лбу, потом ко рту и к груди, желая всем живым существам избавления от страданий: «Пусть наши мысли всегда будут чистыми, слова всегда будут правдивыми, а сердце всегда будет наполнено любовью ко всем живым существам».





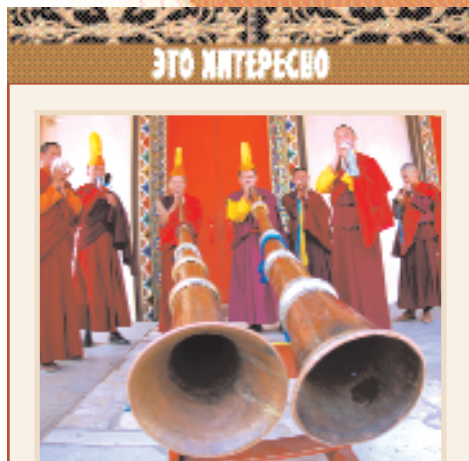


Во время молебна

В буддийских храмах традиционно читается молебен в честь защитников учения. Во время молебна лама призывает защитников учения и обращается к ним с просьбой, чтобы у всех людей всё было хорошо. Считается, что защитники учения откликаются на приглашение и незримо спускаются в храм, следуя данной Будде клятве защищать всех живых существ.

Миряне преподносят дары: молоко, чай, сладости — и обращаются каждый со своей просьбой, например, разрешить их трудновыполнимую задачу или чтобы им во всём сопутствовала удача. В ходе молебна люди выходят во двор храма и символически преподносят напиток защитникам учения, почтительно разбрызгивая молоко.

В завершение молебна совершается обряд призывания удачи, счастья, процветания. Во время проведения обряда люди держат в руках блюда с подношениями и вслед за монахами восклицают: «Да будет благо!».



**Дунчэн** — медный духовой инструмент больших размеров в форме хобота слона. Его длина достигает трёх-четырёх метров. Из-за большого веса при игре инструмент устанавливается на специальную подставку или на плечо помощника-хуварака. Дунчен имитирует рёв быка или слона. Игрой на дунчене по традиции начинаются молебны, извещающая о начале богослужения. Звуки этого инструмента обладают такой силой, что слышны за пять-шесть километров от дацана.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Как следует себя вести в общественных местах?
- ✓ Как выглядит буддийский храм снаружи и внутри?
- ✓ Что находится на буддийском алтаре? Почему он находится на северной стороне храма?
- ✓ Подготовьте сообщение об одном из буддийских молебнов.



# Урок 27

## Буддийский календарь

### ВЫ УЗНАЕТЕ

- Каким календарём пользуются буддисты
- Об особенностях буддийского календаря

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Буддийский религиозный календарь основан на положениях Луны на небе. Поэтому его называют лунным. Буддийский календарь опережает календарь, который общепринят в России, на 544 года.



Буддийский календарь. Фрагмент астрологической иконы

**Б**уддийская легенда гласит, что Будда в конце жизни призвал к себе всех животных, однако проститься с ним пришли только мышь, корова, тигр, заяц, дракон, змея, лошадь, овца, обезьяна, петух, собака и свинья. В благодарность Будда вручил каждому из этих животных по одному году для управления. Годы были подарены именно в таком порядке, в каком животные пришли к Будде. Так появился знаменитый двенадцатилетний «цикл животных».

Каждый год буддийского календаря находится под покровительством одного из этих двенадцати животных.

Буддийский календарь используют ламы-астрологи, к которым приходят верующие за советом перед принятием ответственных решений. Астролог спрашивает у человека год его рождения и на основе календаря делает прогноз на предстоящее событие. Знания буддийской астрологии передаются от учителя к ученику.

Буддисты стараются не приступать к важным делам, в том числе не отправляться в далёкие путешествия, предварительно не посмотрев в календарь, в котором указаны все благоприятные и неблагоприятные дни для любых начинаний.

В соответствии с буддийским календарём праздничным считается 15-й день (полнолуние) каждого лунного месяца. Кроме того, хорошими днями считаются также 5, 8, 10, 25 и 30-е числа каждого месяца.

Молебны в храмах проводятся в соответствии с буддийским календарём. Второго числа проводится большой молебен, заверша-



Август 2010

| Солнечный<br>День        | 16<br>Пн         | 17<br>Вт                    | 18<br>Ср         | 19<br>Чт                   | 20<br>Пт             | 21<br>Сб             | 22<br>Вс             |
|--------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Лунный<br>День           | 7<br>Драба       | 8<br>Масмар                 | 9<br>Ладина<br>Т | 10<br>Пурис<br>М           | 11<br>Балсан         | 12<br>Бамба          | 13<br>Нама           |
| Символ<br>Дня            | Желтая<br>собака | Желтозеленый<br>скоток<br>✕ | Белая<br>лошадь  | Белозеленый<br>корова<br>✕ | Черный<br>козел<br>✕ | Чернозеленый<br>змея | Синий<br>дракон<br>✕ |
| Место                    | 9<br>красных     | 8<br>белых                  | 7<br>красных     | 6<br>белых                 | 5<br>желтых          | 4<br>зеленых         | 3<br>синих           |
| Место                    | железо           | гора                        | вода             | небо                       | дерево               | воздух               | огонь                |
| Прогнозируемая<br>судьба | Смерть           | Обжигание                   | Молодость        | Несовершенство             | Молодость            | Малость              | Обжигание            |
| Специальное<br>судьба    | Новое<br>начало  | Соборное                    | Соборное         | Имя<br>и<br>прест          | Нарас-<br>тание      | Достижение           | Пробуж-<br>дение     |

| Солнечный<br>День        | 23<br>Пн               | 24<br>Вт              | 25<br>Ср              | 26<br>Чт           | 27<br>Пт               | 28<br>Сб             | 29<br>Вс              |
|--------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|
| Лунный<br>День           | 14<br>Драба            | 15<br>Масмар          | 16<br>Ладина<br>Т     | 17<br>Пурис<br>М   | 18<br>Балсан<br>Д      | 19<br>Бамба          | 20<br>Нама            |
| Символ<br>Дня            | Синеватый<br>змея<br>✕ | Красный<br>козел<br>✕ | Краснозеленый<br>змея | Желтый<br>обезьяна | Желтозеленый<br>курица | Белая<br>собака<br>✕ | Белозеленый<br>скоток |
| Место                    | 2<br>черных            | 1<br>белый            | 9<br>красных          | 8<br>белых         | 7<br>красных           | 6<br>белых           | 5<br>желтых           |
| Место                    | земля                  | железо                | гора                  | вода               | небо                   | дерево               | воздух                |
| Прогнозируемая<br>судьба | Светлая<br>вода        | Смерть                | Молодость             | Могущество         | Молодость              | Молодость            | Могущество            |
| Специальное<br>судьба    | Восста-<br>ние         | Получе-<br>ние        | Смерть                | Рождение           | Старость               | Повале-<br>ние       | Собира-<br>ние        |

Листы из буддийского календаря

ющий цикл ежедневных служб защитникам учения. Восьмого числа начинается молебен, посвященный Будде медицины, который благоприятно влияет на обретение людьми душевного и физического здоровья, ускорение лечения болезней, успешное проведение операций. Пятнадцатого числа совершается подношение «четырёх мандал» богине Зелёной Таре — воплощению беспредельного сострадания. Оно способствует увеличению продолжительности жизни, примирению в семейных конфликтах, устранению препятствий, исполнению задуманных дел, подавлению негативных воздействий.



На приёме у ламы-астролога

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Записаться на приём к ламе-астрологу можно в буддийском монастыре.

Верующий обращается за советом и помощью к ламе-астрологу по различным жизненным вопросам, например чтобы определить, в выборе подходящей профессии, уточнить благоприятный день свадьбы, выбрать имя ребёнку.

У каждого астролога есть свои особые приёмы предсказания. Некоторые используют чётки, другие — гадательные кости. Но основой для ответа является астрологический календарь, составленный учёными-ламами.

ВОПРОСЫ  
И ЗАДАНИЯ

- ✓ По какому календарю вы живёте?
- ✓ Какой сейчас год по буддийскому календарю?
- ✓ Посмотри на очерёдность животных на рисунке (по часовой стрелке) и определи, какое животное будет покровителем следующего года по буддийскому календарю.



# Урок 28

## Буддийские праздники

### ВЫ УЗНАЕТЕ

- О значении праздников в буддийской культуре
- Об основных праздниках, отмечаемых буддистами

**Д**ля осмысления буддийских праздников следует забыть о привычном нам принципе — праздник, значит, надо радоваться и отдыхать. Буддийский праздник — это создание чистого пространства в храме, в домах буддистов, в их душах и телах. Достигается это путём совершения обрядов, чтения мантр.

Одним из главных праздников буддистов всего мира является Весак — день рождения, просветления и ухода из человеческой жизни Будды Шакьямуни. Считается, что эти три события произошли в один день, но в разные годы.

Праздник Весак отмечают по-разному. В Японии в этот день делают маленькие храмы из цветов. Проводится детский парад, во время которого храм из цветов провозят по улицам на спине белого слона, как в легенде о рождении Сиддхартхи. А в Мьянме (Бирма) в этот день поливают дерево бодхи, растущее в монастыре или храме.



*Лама несёт благоволия*



*Совершение подношений*





Праздник «Круговращение Майтрейи»

В нашей стране в знак уважения и почитания Будды последователи его учения делают подношения, зажигают лампы и благовоения, читают молитвы. Считается, что результат добрых дел, совершённых в этот день, увеличивается во много раз. В праздничные дни рассказывают о жизни Будды, разыгрывают религиозные театрализованные действия.

У буддистов существует представление, что с каждым столетием срок жизни человека сокращается из-за того, что люди плохо себя ведут по отношению друг к другу и к окружающему миру. Считается, что, когда максимальный срок жизни людей будет составлять 10 лет, придёт будда Майтрейя, и с этого времени начнётся возрождение человечества.

Приходу Майтрейи посвящается большой праздник, который проводится летом. В этот день из храма выносят статую будды Майтрейи и устанавливают её на колесницу, в которую впрягают скульптурное изображение коня. Окружённая толпами верующих колесница медленно движется вокруг территории



Праздник Весак. Возжигание лампад



Будда Майтрейя. Танка





*Лхамо — гневная богиня, защитница учения*

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Перед наступлением Нового года по восточному календарю начинается молебен, во время которого проводится торжественный ритуал подавления вредоносных сил. В магический трёхгранный конус «вселяют» враждебных духов всех десяти сторон света, причиняющих 64 вида страданий и болезней. Конус выносят из храма и сжигают на ритуальном костре. Считается, что вместе с ним сгорают все проблемы и нейтрализуется зло.



монастыря, поэтому праздник называется «Круговращение Майтрейи».

Одним из самых любимых буддийских праздников является праздник Белого месяца — Новый год по восточному календарю. Он является символом обновления человека, открытости и чистоты помыслов, надежды и добрых ожиданий. В буддийских монастырях начинаются большие молебны, во время которых ламы обращаются к защитникам учения с просьбой о защите всех живых существ и об устранении препятствий на пути следования учению. Каждый молебен Белого месяца имеет своё название. Например, «Монлам Ченмо» — хурал в память о 15 чудесных деяниях Будды Шакьямуни, подтвердивших истинность проповедуемого им учения.

За три дня до наступления праздника в храмах совершается особый молебен, посвящённый десяти божествам — защитникам учения. Ламы обращаются к ним с просьбой о защите всех живых существ, об устранении препятствий на пути следования учению.



*Ритуальный костёр*





*Во время праздника*

На территории России наиболее почитаема буддистами богиня Лхамó. В ночь перед наступлением Нового года в её честь совершается особый молебен. Считается, что в канун Нового года богиня нисходит на Землю и обходит своих подзащитных, даруя им благословение. Она облетает мир и смотрит, всё ли готово к встрече Нового года — наведён ли порядок на алтаре, чисто ли у хозяйки дома, ухожены ли дети. Нерадивые будут наказаны и лишены покровительства богини в наступающем году. Достойные получают поощрение и могут рассчитывать на помощь защитницы учения.

В новогодний месяц накладываются строгие ограничения на поведение людей. Человек должен внимательно следить за собой. Считается, что в эти дни сила всех деяний — и хороших, и плохих — во много раз увеличивается. Во время праздников нельзя сквернословить, грубить.

Обычно в праздники люди пребывают в хорошем расположении духа, ходят друг к другу в гости с подарками. В домах наводят порядок, делают подношения «трём драгоценностям» на алтарях, готовят угощения.



*В праздники люди пребывают в хорошем расположении духа*

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Чему посвящён буддийский праздник Весак?
- ✓ Как буддисты нашей страны справляют Новый год по восточному календарю?
- ✓ Подготовьте доклад об одном из буддийских праздников.



## Урок 29

# Искусство в буддийской культуре

### ВЫ УЗНАЕТЕ



- Об искусстве в буддийской культуре

**С**оздавая буддийские храмы, ступы, танки, скульптуры, мастера придерживаются строгих правил их исполнения, потому что каждая деталь имеет свой смысл, понятный последователям учения Будды.

Многие предметы и явления буддийской духовной культуры являются произведениями искусства изумительной красоты. Однако невозможно оценить произведения буддийского искусства, не зная основ этой религии.

Желающим познакомиться с буддийской культурой можно совершить экскурсию в буддийский храм. В храмах хранятся предметы всех направлений буддийского искусства.

Найти два одинаковых буддийских храма практически невозможно. Это связано с тем, что в каждой стране буддизм вобрал в себя элементы культур народов, проживающих в ней.

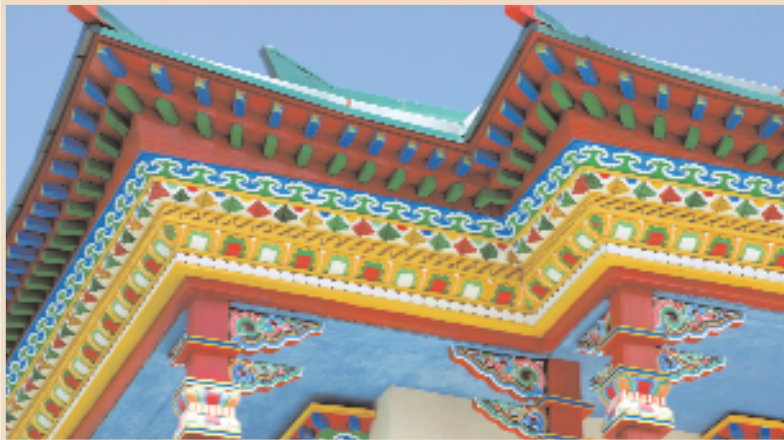
### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Для написания особо важных танок в состав красок иногда добавлялись частицы земли и воды, собранные в святых местах, размельчённое золото, драгоценные камни.



Ивалгинский дацан. Республика Бурятия





Фрагмент главных ворот Агинского дацана. Забайкальский край, Агинский бурятский округ

Основными атрибутами буддийского храма считаются статуя Будды Шакьямуни, которая располагается посередине храма, а также изображение «колеса учения» на стенах и крыше храма. Для буддийских храмов характерными чертами также являются наличие позолоты, обилие ярких красок, присутствие живых и искусственных цветов. Атмосфера буддийского храма успокаивает необычными формами зданий.

Скульптурные изображения Будды Шакьямуни, его учеников, других будд и божеств являются неотъемлемой частью буддийского искусства. У каждого будды есть свои признаки, к которым относятся, например, положения тела, рук и т. д.

При изображении Будды Шакьямуни скульптор должен учитывать 32 основных признака «Великого человека» и 80 вторичных «признаков большой красоты». Эти признаки символизируют различные качества и достоинства Будды. Например, ушниша (выступ на макушке) — знак достижения всезнания, удлиненные мочки ушей — знак всеслышанья, глаз мудрости в межбровье — знак всевидения.



Внутреннее убранство храма



Поклонение Будде в храме





*Белая Тара. Танка*



*Роспись внутренних стен буддийского храма*

Искусство танка — буддийского изобразительного искусства — распространено во многих направлениях буддизма. Танки — это священные прямоугольные изображения, обрамлённые шёлком или парчой, которые вешаются на стены храмов и святых мест как объекты почитания. Первая танка появилась в Индии и изображала «колесо сансары».

К буддийским художникам, пишущим священные танка, предъявляются высокие требования. Не каждый человек и даже не каждый монах может стать мастером буддийской живописи. Для того чтобы им стать, нужно быть хорошим человеком, никогда не иметь плохих мыслей, много и долго учиться, иметь усидчивость и огромное терпение, отказаться от развлечений. В прежние времена человек, решивший стать буддийским художником, как правило, проходил длительное обучение в монастырях. Полный срок обучения составлял обычно двадцать лет.

В буддизме считается, что искусство является одной из форм служения самому божееству. Поэтому, когда художник пишет священные образы, он тем самым улучшает свою жизнь.

Буддийская духовная традиция — это и учение Будды, и всё, что связано с буддийской религиозной жизнью и практикой.

Буддийская культура богата разнообразием предметов декоративно-прикладного искусства. Традиционные буддийские изделия из глины, ритуальные предметы, музыкальные инструменты отличаются благородной простотой и совершенством пропорций. Мастера, изготавливающие эти изделия, на протяжении веков совершенствовали свои художественные приёмы, добиваясь высокой эстетической ценности предметов. В результате буквально каждый предмет буддийской религиозной жизни мы можем рас-



смаатривать как произведение искусства. Например, предметы для совершения буддийских обрядов:

пурбу — символический кинжал, имеющий трёхгранную форму, с ваджрой или головой гневного божества («защитника») на ручке. Он символизирует разрушение всех иллюзий. В некоторых ритуалах используется в качестве оружия для подчинения сил, противоборствующих учению;

бумпа — ритуальный сосуд для хранения освящённой воды, используется в ритуалах увеличения сроков жизни и достижения благополучия;

дунгар — ритуальная белая морская раковина в серебре;

капала — ритуальная чаша с подставкой и др.

Великий буддийский учитель Цонкапа говорил, что искусство должно служить высокой цели — учить людей добродетели и мудрости и тем самым способствовать благу народа.

Буддийские храмы и ступы, богато украшенные каменной резьбой и фресками, танка, скульптуры и ритуальные предметы уже более двух тысячелетий восхищают ценителей прекрасного.



Предметы декоративно-прикладного искусства из собрания Государственного музея истории религии Санкт-Петербурга: пурбу (1), дунгар (2), бумпа (3), гау-ладанка со священным словом «ОМ» (4), капала (5), зан (6).



### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ



- ✓ Как выглядит буддийский храм?
- ✓ Что такое танка?
- ✓ Опишите храм (см. рис. на с. 74) как произведение искусства. Потом опишите храм как буддийское священное сооружение.



# Урок 30

## Любовь и уважение к Отечеству

### Дорогие друзья!

Вы познакомились с великим духовным наследием, которое в течение многих веков одно поколение наших соотечественников передавало другому. Вы узнали о религии, духовных идеалах, моральных нормах наших предков, о том, во что они верили, как жили, поддерживая друг друга и помогая друг другу.

«Уверуй, что всё было не зря: наши песни, наши сказки, наши неимоверной тяжести победы, наши страдания, — не отдавай этого за понюх табаку... Мы умели жить. Помни это. Будь человеком!» — такое завещание оставил нам выдающийся писатель и актёр В. М. Шукшин.

В VII—X вв. на пространстве от Волги до Днепра существовало государство Хазария, многие жители которого исповедовали иудаизм. В VIII в. в городе Дербенте (Дагестан) была построена первая мечеть, с которой началась история ислама в нашей стране. В 988 г. князь Владимир крестил Русь — на нашу землю пришло православие. В XVII в. в состав нашего государства вошли буряты и калмыки, которые принесли с собой буддизм. С XVIII в. в России стала широко распространяться нерелигиозная культура и начала формироваться традиция светской этики. Так складывались духовные традиции России.

Наша культура росла и укреплялась, питаясь от разных духовных традиций. Традиции похожи на корни. Чем корней больше и чем они глубже, тем крепче ствол дерева и гуще его крона.

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Пока свободою горим,  
Пока сердца для чести живы,  
Мой друг, отчизне посвятим  
Души прекрасные порывы!

(А. С. Пушкин)







Нас всех объединяет любовь — к своей семье, к близким людям, к своей малой и большой Родине, к нашей России.

Любовь — основа нашей жизни. Каждый человек хочет, чтобы его любили. Но если он останавливается только на этом чувстве, то превращается в эгоиста и себялюбца. Настоящая любовь начинается с бескорыстной любви к ближним: к маме и папе, к брату и сестре, к друзьям и к одноклассникам.

Ценность любви не в том, что любят вас, а в том, что вы способны любить других.

Великий русский писатель Н. В. Гоголь в письме сестре писал: «Ты жалуешься, что тебя никто не любит, но какое нам дело, любит ли нас кто или не любит? Наше дело: любим ли мы?» Любовь — это когда можешь жизнь положить за «друзья своя».

Вас любят родители и другие близкие люди, ничего не требуя взамен. Вы любите свою семью, своих друзей, не требуя за это награды. Мы любим свою Родину уже за то, что она у нас есть.

Любовь — это служение. Служение проявляется прежде всего в делах на благо людей, на благо нашей Родины.

Отечество — это все мы. Подумайте, что вы можете сделать для других. Начните с малого: сделайте уборку в квартире, помогите однокласснику в учёбе, защитите малыша, с друзьями наведите порядок в своём дворе, посадите деревья и ухаживайте за ними. Сделайте мир вокруг себя чище, добрее, справедливее, и вы сделаете лучше себя, вы почувствуете, как возрастает в мире любовь.

От малых дел рождается большая любовь к ближнему, семье, народу, России. Всё это мы называем патриотизмом.

С чего начинается Россия? Она начинается с вашей любви, с того, что вы готовы сделать ради неё.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

С чего начинается Родина?  
С картинки в твоём букваре,  
С хороших и верных товарищей,  
Живущих в соседнем дворе.

А может, она начинается  
С той песни, что пела нам мать,  
С того, что в любых испытаниях  
У нас никому не отнять.

(М. Л. Матусовский)





Учебное издание

**Чимитдоржиев Владимир Лхамаевич**

**Основы религиозных культур и светской этики.  
Основы буддийской культуры.  
4—5 классы**

Учебное пособие  
для общеобразовательных учреждений

Руководитель Центра «Сферы» *О. Г. Котляр*

Редактор *М. П. Антонова*

Художник *О. Г. Иванова*

Художественные редакторы *А. Г. Иванов, С. Н. Болоболов*

Компьютерная вёрстка и техническое редактирование *О. С. Ивановой*

Корректоры *Е. В. Барановская, И. А. Григалашвили*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.  
Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 27.02.10. Формат  
84×108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Тираж 13 500 экз.  
Заказ № .

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение». 127521, Москва,  
3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Открытое акционерное общество «Смоленский полиграфический комбинат». 214020,  
г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1.

