

Будда и буддизм

тема

Базовый текст

Будда родился примерно 2500 лет тому назад в городе Капилавасту, на севере Индии. Он был принцем по имени Сиддхартха Гаутама. Когда он осознал, как велики страдания людей, вызванные старостью, болезнью и смертью, он отрекся от роскошной жизни во дворце и ступил на путь духовных исканий. В течение шести лет он обучался у разных наставников и освоил множество духовных практик, существовавших в то время в высокоразвитой культуре Индии.

И хотя Сиддхартха проник в суть многих учений, ни одно из них не было достаточно сильным, чтобы действительно освободить всех существ от страданий.

Стремясь найти это абсолютное освобождающее знание, он сел под большим деревом в Бодхгайе, местечке на севере Индии и провел в глубокой медитации шесть дней и шесть ночей.

По истечении этого времени, майским утром, в день полнолуния, он осознал, что нет никакого разделения между переживающим и переживаниями, что не существует ни отдельного «я», ни внешнего мира, не зависящего от переживающего.

Он осознал также, что это «несуществование» не означает «ничто», а, напротив, показывает богатство истинной природы ума, которая проявляется как бесстрашие, необусловленная радость и неразличающая любовь.

С тех пор принца Сиддхартху Гаутаму стали называть Буддой — Пробужденным, поскольку он пробудился от сна неведения и запутанности подобно тому, как все мы просыпаемся каждое утро. И хотя наши сновидения бывают очень яркими и кажутся абсолютно реальными, после пробуждения от них не остается ничего, кроме воспоминаний. Точно так же можно проснуться и из своего теперешнего состояния запутанности — двойственного восприятия и веры в реальность окружающего мира. При этом вместе со «сном реальности» в момент Пробуждения исчезает и все страдание.

Таким был опыт Будды, достигшего Просветления. Следующие 45 лет он учил этому знанию людей, странствуя и давая советы в различных жизненных ситуациях. Лишь после смерти Будды в восьмидесятилетнем возрасте, его учение было записано и систематизировано. Оно называется «Дхарма» — «каким все является» (санскр.) и содержит 84 000 поучений. В разные периоды Будда делал акцент на различных аспектах Дхармы и давал разные медитации в зависимости от способностей и открытости учеников. По мере того, как они достигали Освобождения и Просветления и тоже начинали путешествовать и учить, буддизм распространился по всей Азии. Учение Будды принято подразделять на три части. Они называются «Малая колесница», «Великая колесница» и «Алмазная колесница».

Первые 500 лет распространялась главным образом Малая колесница — объяснения о причине и следствии, а также медитации для успокоения ума. Они известны и сегодня, прежде всего в южных буддийских странах, и называются «Тхеравада». В начале нашей эры более популярной стала Великая колесница — пояснения об иллюзорности явлений и «эго», о развитии любви и сочувствия, распространившиеся в странах Дальнего Востока и Вьетнаме.

Буддийские поучения высшего уровня, или Алмазной колесницы, много столетий практиковались в Индии и затем, около 1000 лет назад, стали широко доступны, особенно в Гималаях. В Алмазной колеснице главная задача — каждый момент наслаждаться свежестью и радостью Просветления. Поскольку такой подход оказался близок современному мышлению, в последние 25 лет он нашел широкое распространение на Западе.

Связанные темы

Жизнь Будды
12 подвигов Будды

Будда и буддизм

материалы

Учебные цели:

1. Первое знакомство учеников с темой.
2. Усвоение важной информации по теме.

1. Вводная часть

Задача: Активизация имеющихся знаний о буддизме, коррекция распространенных заблуждений о буддизме.

Метод: Викторина.

Ученикам раздаются рабочие листы (приложение 1) с общими высказываниями о буддизме, среди которых каждый должен отметить верные. Проверка теста проводится в конце каждым учеником самостоятельно с помощью второго рабочего листа (приложение 2). В зависимости от интереса учащихся учитель может подробнее остановиться на некоторых высказываниях.

Если введение с помощью викторины не кажется подходящим методом (например, когда учитель считает, что ученикам будет интереснее вместе обсуждать заданные вопросы), можно использовать традиционный подход, например, выписать на доске по пунктам, что ученики знают о буддизме.

2. Проработка материала

Задача: Прояснение важных понятий, закрепление основных знаний о буддизме.

Метод: Работа в группах.

Разбившись на 5 групп, ученики работают с небольшими текстами, содержащими базовую информацию о буддизме. Они используют 5 рабочих листов с заданиями (приложения 3а–7а). Результаты учащиеся вносят в подготовленные заранее рабочие листы (материалы 3б–7б), которые потом служат в качестве наглядного пособия для представления результатов работы.

3. Углубление и закрепление полученных знаний

- Задача:** Прояснение важных понятий, закрепление основных знаний о буддизме.
- Метод:** Представление результатов групповой работы, игра (викторина).

Группы озвучивают результаты своей работы всему классу. После каждого выступления можно закрепить представленную информацию: учитель или выступающая группа зачитывают высказывания по теме (приложение 3в–7в). Каждая группа кроме той, что работала над данной темой, должна решить, верно высказывание или нет. Это можно осуществить с помощью карточек «да — нет» или поднятием рук. Группа, давшая больше всех правильных ответов, считается победившей. (Ответы: приложение 3г–7г).

Другой вариант: решать, верно ли высказывание, может не группа, а каждый ученик. При этом результат все равно засчитывается группе: например, если три ученика группы дали верные ответы, группа получает три очка.

Викторина

Что общего между Буддой и будильником?

	Верно	Неверно	Очки
Буддисты не верят в бога			
Буддисты считают, что все существа после смерти рождаются снова			
Женщина не может достичь Просветления			
Буддисты хотят раствориться в «черной дыре»			
Буддисты работают со своим умом			
Буддисты едят только пищу, не создающую плохой кармы			
Буддисты верят, что ум человека находится в голове			
Все буддисты должны быть монахами			
Буддисты верят, что жизнь — это всегда страдание			
Будда учил, потому что понял: все существа хотят быть счастливыми и избежать страданий			
Буддисты не миссионерствуют			
Будда не бог, он был сыном индийского царя			
Буддизм — это китайская секта, которой более 4000 лет			
Буддисты почитают священных коров и живут в кастовой системе			
Слово «Будда» родственно русскому слову «будильник»			
Буддисты не убивают мух — это может быть их переродившаяся бабушка			
Только азиаты могут быть буддистами			
Буддизм учит, что мир — это проекция нашего ума			
Сумма очков			

Ответы к викторине «Буддизм»

Буддисты не верят в бога.

Верно. Будда — не бог. Кроме того, у буддистов не принято во что-либо верить. Умирая, Будда сказал своим ученикам: «Не верьте никому на слово, проверяйте все учения. Будьте сами себе путеводным светом».

Буддисты считают, что все существа после смерти рождаются снова.

Верно.

Женщина не может достичь Просветления.

Неверно. Будда учил, что и мужское, и женское тело является «подходящим сосудом» для достижения Просветления. В истории Индии, Тибета и других стран было много женщин, считавшихся просветленными.

Буддисты хотят раствориться в «черной дыре».

Неверно. Напротив, цель буддийской практики — состояние высшей радости, любви и бесстрашия, в котором свободно раскрываются безграничные качества ума.

Буддисты работают со своим умом.

Верно. Буддисты считают, что ум важнее всего. Поэтому, совершенствуя себя, работая со своими эмоциями, человек улучшает свою жизнь и мир.

Буддисты едят только пищу, не создающую плохой кармы.

Неверно. Буддисты питаются совершенно обычно. Многие (но не все) буддисты — вегетарианцы.

Буддисты считают, что ум человека находится в голове.

Неверно. С буддийской точки зрения, ум безграничен. Это открытое пространство опыта, в котором меняющиеся переживания возникают, воспринимаются и исчезают. В этом смысле, все является умом.

Все буддисты должны быть монахами.

Неверно. Многие люди, практикующие буддизм, живут обычной мирской жизнью — работают, создают семьи и растят детей.

Буддисты верят, что жизнь — это всегда страдание.

Неверно. Первая благородная истина гласит: «Обусловленное существование есть страдание». Но от него можно освободиться, и в этом цель буддийской практики. Тот, кто достиг Освобождения, посвящает свою жизнь благу других.

Будда учил, потому что понял: все существа хотят быть счастливыми и избегать страданий.

Верно

Буддисты не миссионерствуют.

Верно. Буддист не должен навязывать другим свои взгляды. Буддизм рассматривает многообразие религий как богатство возможностей для разных людей.

Будда не бог, он был сыном индийского царя.

Верно

Буддизм — это китайская секта, которой более 4000 лет.

Неверно. Исторический Будда жил 2 550 лет назад на севере Индии. Путь, которому он учил, стал одной из трех мировых религий.

Буддисты почитают священных коров и живут в кастовой системе.

Неверно. И то и другое относится не к буддистам, а индуистам.

Слово «Будда» родственно русскому слову «будильник».

Верно. Слово «Будда» — санскритское и означает «Пробужденный». Санскрит был языком высокоразвитой индийской культуры и является индоевропейским языком, как и немецкий, английский, а также русский.

Буддисты не убивают мух — это может быть их переродившаяся бабушка.

Верно. Буддисты уважают жизнь и не убивают намеренно. Животные (в том числе насекомые) считаются чувствующими существами, которые, как и мы, хотят быть счастливыми и избегать страданий. В зависимости от своих поступков, человек может переродиться в любом из шести миров, например стать мухой.

Только азиаты могут быть буддистами.

Неверно. Будда говорил, что дает учение для всех людей, независимо от культуры и эпохи, потому что человеческое сознание везде работает одинаково.

Буддизм учит, что мир — это проекция нашего ума.

Верно. Согласно учению Будды, то, что мы в прошлом (в этой жизни и в прошлых) думали, говорили и делали, оставило впечатления в нашем уме. Эти впечатления мы сегодня переживаем как наш мир. То, что мы называем реальностью, в буддизме считается коллективным сном многих существ, содержащим и наш личный сон.

Оценка результатов:

14–18 очков: поступи на работу в университет в качестве кандидата буддийских наук;

10–14 очков: на пути к буддийской учености;

5–10 очков: следы буддийских знаний — из прошлых жизней?

0–5 очков: есть опасность переродиться рыбой... (шутка)

Рабочие тексты

Что означает «Будда»?

Слово «Будда» произошло от санскритского слова «бодхи» («пробуждение»). Будда — значит «Пробужденный». Слово имеет три различных значения:

- 1. Исторический Будда** — принц Сиддхартха Гаутама, родившийся примерно 2500 лет назад на севере Индии. В течение шести лет он медитировал и учился у знаменитых мастеров своего времени. В возрасте 35 лет он познал природу ума, то есть достиг Просветления. Затем в течение 45 лет он передавал свои знания ученикам и тем самым основал традицию буддизма, продолжающуюся и в наши дни.
- 2. Состояние Будды** (т.е. быть Буддой) — означает полное раскрытие возможностей ума, таких, например, как радость, любовь, мудрость. В этом состоянии ум свободен от всех эгоистических ограничений и жестких представлений. Состояние Будды равнозначно Просветлению.
- 3. Каждый может стать Буддой** — это слово описывает внутреннее состояние. Это состояние является целью практикующих буддизм. Таким образом, Буддой называют любого человека, достигшего Просветления.

Вопрос: Объясни три значения слова «Будда».

Рабочие тексты

Три колесницы

В зависимости от способностей и открытости учеников Будда давал им различные методы для развития. Из этих поучений возникли три группы поучений, или Три колесницы.

Малая колесница

Здесь практикующие осознают взаимосвязь причины и следствия и работают с медитациями для успокоения ума. Целью практикующего является личное освобождение от запутанности. Это направление буддизма распространено и в наши дни, прежде всего в Южной Азии.

Великая колесница

Здесь основу духовного развития составляют мудрость, т.е. осознание иллюзорной природы всех явлений, любовь и сострадание ко всем существам. Цель практикующего — освободить всех существ от запутанности и стать Буддой. Сегодня это направление представлено главным образом в Северо-Восточной Азии.

Алмазная колесница

Цель практикующего буддизм Алмазной колесницы такая же, как и в буддизме Великой колесницы. Однако здесь применяются особые методы, например, отождествление с различными Будда-формами. Учение Алмазной колесницы основывается на том, что каждый уже является Буддой, хотя еще не осознает этого. Таким образом, состояние Будды является сутью всех существ, нужно лишь научиться в каждый момент непосредственно переживать свежесть и радость, присущие уму. Это сохранило направление буддизма в Гималаях, Монголии и трех российских республиках — Калмыкии, Бурятии и Тыве.

С середины 70-х годов XX века все три пути становятся все более и более популярными в западных странах.

Вопросы: Объясни сущность трех буддийских путей. Где они распространены больше всего?

Рабочие тексты

Сансара и нирвана

Сансара

Согласно учению о Четырех благородных истинах, всю свою жизнь люди стремятся быть счастливыми, но снова и снова переживают страдание — например, боль, потери, неудовлетворенность. Причина этого — в эгоцентрическом настрое ума, при котором человек сконцентрирован только на себе, получение блага только для себя. Пока он не осознает ущербности этой установки и не откажется от нее, на любое страдание и неприятные переживания он будет реагировать поведением, вновь приносящим страдание, и тем самым создавать новые неприятности.

Нирвана

В состоянии нирваны эгоцентрические установки и все жесткие представления растворены («угасают»). Но при этом переживается не «ничто», а, наоборот, безграничное богатство ума — его радость, любовь, бесстрашие. Буддисты стремятся к тому, чтобы освободиться от сансары и достичь нирваны. Когда растворяется представление об отдельном «я», достигается Освобождение (Малая нирвана), с растворением жестких идей достигается Просветление (Великая нирвана). Тогда человек становится Буддой и может делать все самое лучшее для других.

Вопросы: Что такое сансара? Что такое нирвана?

Рабочие тексты

Буддийская практика: знание, медитация, поведение

Существует 3 составляющих (шага) буддийской практики:

- получение и проверка информации (знание);
- перенос знаний из сферы теории в сферу опыта (медитация);
- применение этого опыта в повседневной жизни (поведение).

- 1. Знание.** Буддисты получают представление о том, как функционирует ум и мир. При этом любую информацию необходимо осмысливать и проверять, чтобы прийти к собственному пониманию. Будда говорил: «Не верьте моим словам только потому, что я Будда. Проверяйте все сами. Если мое учение противоречит вашему опыту, следуйте своему опыту».
- 2. Медитация.** Медитация — это упражнение, во время которого ум узнает себя. Мы многое знаем о внешних вещах, например, как полететь на Луну, но очень мало о своих внутренних состояниях. Это происходит потому, что наш ум подобен глазу, который не может видеть сам себя. Так же, как глаз может увидеть себя только в зеркале, наш ум узнает себя в медитации. Знание об уме становится при этом непосредственным опытом.
- 3. Поведение.** Буддисты используют повседневную жизнь, чтобы применить в действии то, что они изучили и узнали об уме. Так они закрепляют результаты своей практики, и достигнутое больше не теряется. Тот, кто имеет полное знание об уме и медитирует, но в повседневной жизни продолжает «карьеру» вора, не достигнет стабильных результатов.

Вопрос: Какие три шага существуют в буддийской практике? Опиши их.

Рабочие тексты

Чем является и чем не является буддизм?

Является ли буддизм философией?

У буддизма логичная внутренняя структура, характерная для философских систем. Однако главное в нем — не теоретические рассуждения или абстрактные пояснения о мире, а практическая работа с собственным умом. Цель буддиста — научиться лучше жить и лучше умирать, становиться в жизни все более непринужденным, радостным, мудрым и т.д.

Является ли буддизм психологией?

Как и психология, буддизм нацелен на растворение проблем и развитие способностей ума. Однако буддизм — это не терапевтическая система. Цель психологии — помочь людям хорошо функционировать в повседневной жизни. А для практики буддизма хорошее функционирование в жизни — только предпосылка. Цель же значительно шире — полное развитие ума.

Является ли буддизм религией?

Буддизм — одна из мировых религий, но в ней нет бога-творца, нет рая, из которого человек «выпал» и куда он снова хотел бы попасть. В буддизме нет догм — таким образом, это не религия веры, а религия опыта.

Вопросы: Что общего у буддизма с философией, психологией, религией? В чем различие?

Наглядные материалы

Что означает «Будда»:



1. _____
2. _____
3. _____

Наглядные материалы

Сансара и нирвана

Сансара

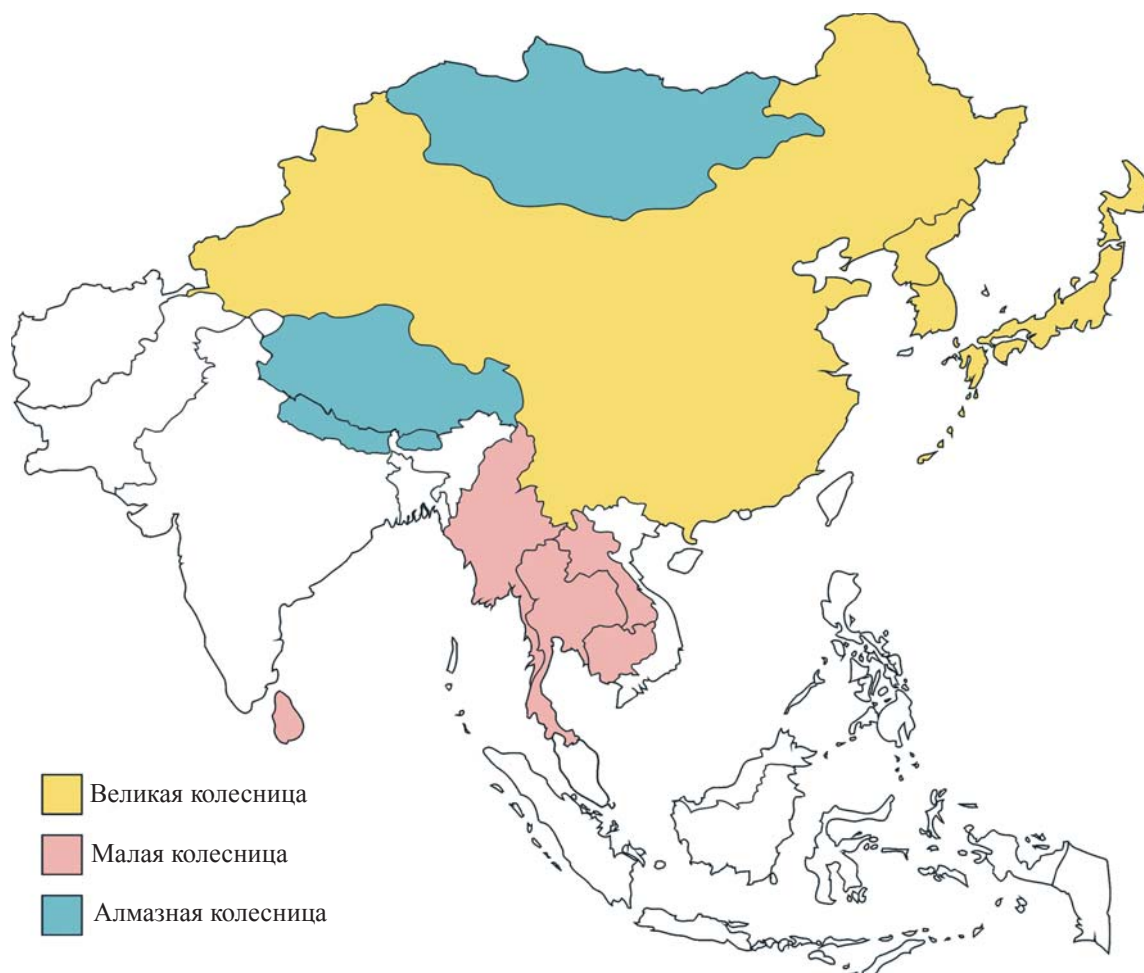


Нирвана

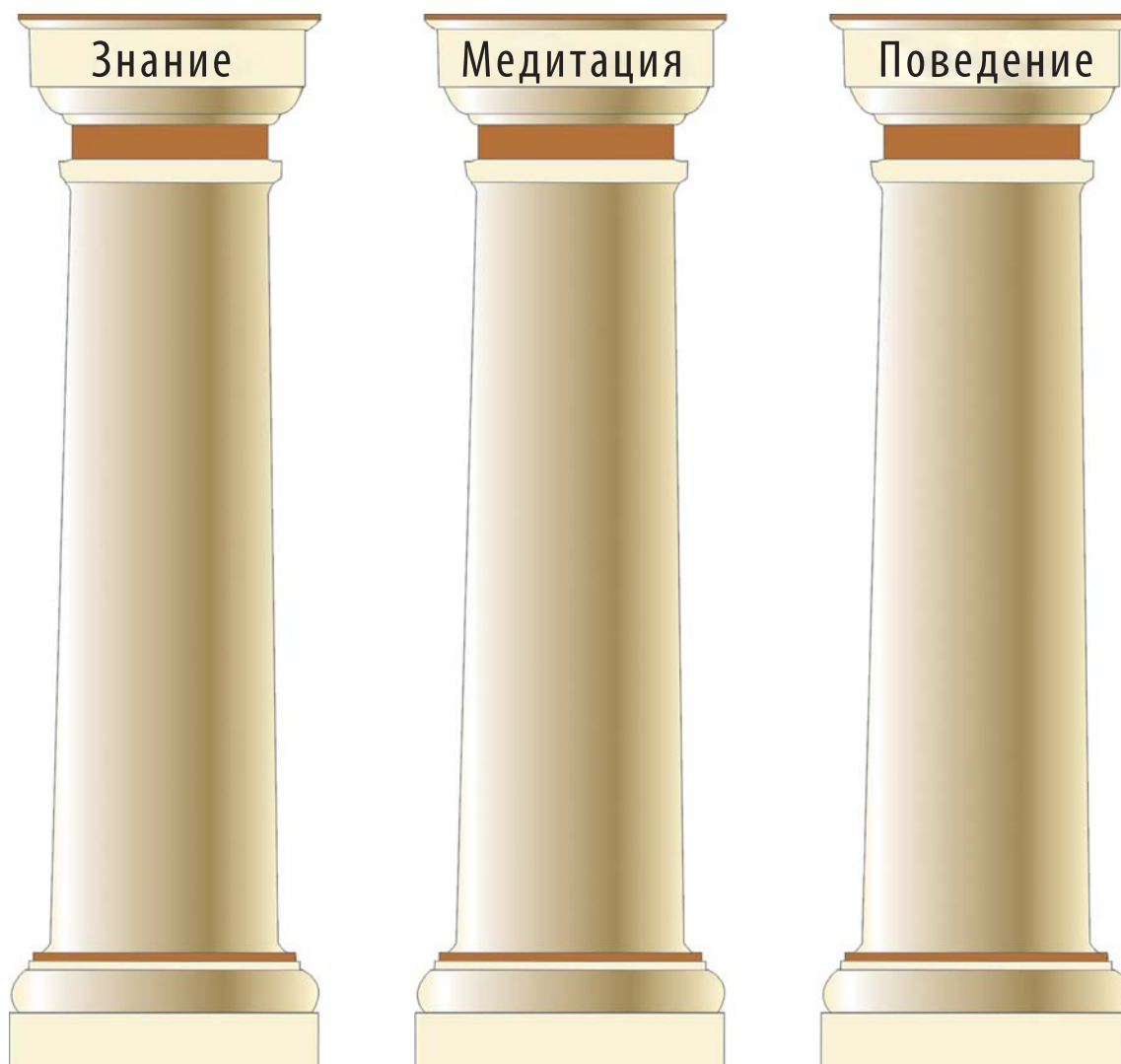


Наглядные материалы

Три Колесницы



Наглядные материалы



Наглядные материалы

Чем является/не является буддизм?



Является ли буддизм _____ ?

_____ ?



_____ ?

Викторина

Материал 3в–7в

Одно или два высказывания в каждой группе неверны. Какие?

3в) Что значит «Будда»?

1. Будда родился 2500 лет назад в семье нищего.
2. Лишь избранные могут стать Буддой.
3. Будда — такое внутреннее состояние, при котором свободно раскрывается все богатство ума.
4. Цель буддийской практики — стать Буддой.

4в) Три колесницы

1. Алмазной колеснице Будда учил преимущественно ювелиров.
2. Мудрость и сочувствие — основы Великой колесницы.
3. Учение Малой колесницы основано на понимании закона причины и следствия.
4. Основа Алмазной колесницы — учение о природе Будды, присущей каждому.

5в) Сансара и нирвана

1. Сансара — это загробная жизнь.
2. В состоянии нирваны переживается богатство ума: радость, любовь и бесстрашие.
3. Сансара — это искусство делать себя несчастным.
4. Буддисты стремятся освободиться из нирваны.

6в) Буддийская практика: знание, медитация, поведение

1. Буддисты верят всему, что говорит Будда.
2. Буддисты используют спортивные площадки, чтобы тренироваться в медитации.
3. В буддизме речь идет о том, чтобы применять в повседневной жизни свое понимание и приобретенный в медитации опыт.
4. С помощью медитации можно многое узнать о своем внутреннем состоянии.

7в) Чем буддизм не является?

1. В буддизме все время занимаются проблемами.
2. Цель буддизма — расслабленное и естественное состояние ума.
3. Буддизм не является мировой религией, так как в нем нет бога.
4. Цель буддизма шире, чем цель психологии.

Правильные ответы**Ответы 3г–7г****3г) Что значит «Будда»?**

1. нет
2. нет
3. да
4. да

4г) Три колесницы

1. нет
2. да
3. да
4. да

5г) Сансара и нирвана

1. нет
2. да
3. да
4. нет

6г) Буддийская практика: знание, медитация, поведение

1. нет
2. нет
3. да
4. да

7г) Чем буддизм не является?

1. нет
2. да
3. нет
4. да