

Научная статья
УДК 1:294.3
DOI: 10.18101/1994-0866-2021-1-35-45

БУДДИЙСКАЯ ЭТИКА: СЧАСТЬЕ КАК ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ

© **Аякова Жаргал Аюшиевна**

доктор философских наук, доцент,
Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В. Р. Филиппова
Россия, 670024, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8
azhargal@yandex.ru

© **Серебрякова Юлия Александровна**

доктор философских наук, профессор,
Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В. Р. Филиппова
Россия, 670024, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8
rindaol@mail.ru

Счастье является фундаментальной категорией человеческого бытия. Глобализация и современные проблемы человечества влекут значительные ценностные изменения в общественном сознании и смещение мировоззренческих ориентиров. В таких условиях наиболее остро встают вопросы морали и этики. Буддизм относится к категории этических учений, поскольку буддийская традиция породила богатейший дискурс в области морали и нравственного поведения. Этика буддизма заключается в том, что результатом позитивного деяния является счастье, а результатом негативного деяния — страдание. В статье обсуждается буддийская концепция абсолютного счастья — просветленного ума¹ и относительного счастья — добродетельной жизни. Абсолютное счастье — это путь внутреннего исследования, относительное счастье находится в зависимости от внешних факторов. В частности, в статье рассматриваются некоторые методы и практики, которые буддизм использует для тренировки ума, для достижения счастья как пути к просветлению, так и счастья в повседневной жизни.

Ключевые слова: буддизм; ум; счастье; страдание; сострадание; бодхичитта; дуккха; махасуккха; интегральная этика; К. Уилбер.

Для цитирования

Аякова Ж. А., Серебрякова Ю. А. Буддийская этика: счастье как основная цель // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. 2021. Вып. 1. С. 35–45.

Введение. С буддийской точки зрения подлинное счастье — это отсутствие страданий *dukkha*. Оно достигается посредством глубокой трансформации ума, устремленного к полному избавлению от клеш и омрачений. Сам процесс трансформации ума, осознанность и его устремленность также является источником

¹ Термин «просветление» (англ. — enlightenment) сам по себе не является буддийским. По-тибетски просветление обозначается словом *сангье*, что означает также и «будда». Дословно этот термин переводится как «полностью очищенный от всех омрачений».

счастья и ощущения смысла жизни. Согласно буддизму человеческая природа изначально ориентирована на добро, в которой заложено стремление к мирному сосуществованию, поэтому этику как социальное измерение можно рассматривать как естественное и рациональное средство для раскрытия врожденного потенциала. «В этом случае этика является собой, скорее, не набор правил, которым надо подчиняться, а принципы внутреннего самоуправления, позволяющие нам развивать те стороны своей природы, которые, как мы считаем, способствуют нашему собственному благу и благу других» [1].

Методика исследования состоит в анализе буддийских представлений концепта «счастье» и рассмотрении некоторых подходов западных и отечественных ученых в контексте данного исследования.

Буддийский термин *sukha* близок к значению подлинного счастья, связанного с внутренней непреходящей удовлетворенностью, свободой от внешних факторов и отсутствием непреодолимого желания. Согласно буддийскому учению причина счастья коренится в уме (*mind*), обусловленная его состоянием, тренировкой и трансформацией с помощью множества методов, разработанных буддийскими мастерами и учеными тысячелетия назад и применяемых последовательно по всему миру. Буддийская литература содержит обширные дискуссии об уме и его природе. Например, согласно тантре, изначальная природа ума абсолютно чиста и поэтому используется термин «ясный свет», который становится определяющим в контексте духовных усилий. В целом «ум может быть определен как сущность, природа которой — всего лишь простое переживание, то есть «ясность и осознание». Это и есть познающая природа осознания или фактор, названный умом, и он нематериален» [2].

Счастье исходит из здорового состояния ума, лежащего в основе всех эмоциональных состояний, и охватывает все радости и печали, которые встречаются на пути. Поэтому важно обратить внимание на «гигиену эмоций и ума», способствующую освобождению от ментальных и эмоциональных цепляний за внешние объекты и явления и обретения внутреннего удовлетворения. «Я считаю, что основная цель человеческой жизни — счастье. ... Независимо от того, кто мы — атеисты или верующие, буддисты или христиане, — все мы ищем чего-то лучшего в жизни. Таким образом, по моему мнению, основное движение в нашей жизни — это движение к счастью...» [3, с. 34]. В буддийском учении счастье тождественно просветлению как выходу из состояния субъектно-объектной дихотомии, представляющему собой сложный взаимосвязанный процесс трансформации ума, ядром которого выступают Четыре благородные истины: анализ страдания *dukkha*, возникновения *samudaya*, прекращения *nirodha* и методов *magga*. В качестве методов указан Восьмеричный путь, которому могут следовать как монахи, так и миряне. Будда учил, что путь к просветлению и минимизации человеческих страданий лежит через этическую жизнь, основанную на восьми правилах: два пути мудрости (как мы понимаем), три пути поведения (как мы поступаем) и три пути концентрации или медитации (как мы думаем). Этика сама по себе не приведет к просветлению, но к просветлению невозможно прийти без этики.

По К. Уилберу, этика — *искусство быть «хорошим человеком»*, требующее постоянной нравственной практики в повседневной жизни, в которой мы должны делать сложный и запутанный выбор и тонко решать моральные дилеммы. Практика в осознанности момента (*mindfulness*) и последующих действий способствует утверждению принципов в отношении внутреннего и внешнего мировосприятия, формирует ценности и убеждения, лежащие в основе буддийской нравственности. В интегральной этике Уилбера демонстрируется буддийский постулат о «счастье других прежде, чем о счастье своем» и показывает, что повседневная этика есть эволюционная и бесконечная практика воплощения подлинной заботы и актуализация нашей глубинной интуиции относительно добра в нашей жизни и в целом мире. Этичное поведение принято считать проявлением отсутствия эгоизма, но также оно может стать воплощением «мудрого эгоизма». «Этическое поведение поддерживает разумную, здоровую, счастливую, наполненную, продуктивную, успешную жизнь. Этика не только позволяет нам выразить свою заботу и сострадание другим людям — она также облегчает нашу собственную жизнь и совесть. Именно честная жизнь позволяет нам стать более сильными и авторитетными. Именно так мы зарабатываем уважение в глазах других людей и в своих собственных» [4].

Обыденное понятие счастья отличается нечеткой концепцией (*fuzzy concept*) и имеет множество значений и смыслов, которое может по-разному интерпретироваться в зависимости от уровня развития человека и его отношения к объектам и явлениям. В общем виде обыденное или мирское счастье — это состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиям своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего назначения. Счастье, хотя и остается в рамках субъективной интерпретации, давно перестало использоваться лишь как эмоциональная составляющая, характерная для его ощущения более низкого уровня. Здесь счастье близко к состоянию удовольствия, широкому спектру психических состояний, которые люди и животные воспринимают как позитивные, приятные или заслуживающие внимания. Принцип удовольствия, основанный на восприятии органами чувств, является механизмом положительной обратной связи, который побуждает организм вновь и вновь создавать ситуацию, которую он находит приятной и комфортной. Здесь возникают желания, привязанность и цепляние за предполагаемый источник удовольствия, обладающий природой изменчивости и непостоянства и приводящий в конечном итоге к боли и разочарованию, т. е. страданию.

За субъективным чувством и представлением о счастье обычно стоит канон или образец того, что такое счастье или счастливый человек. Практически все духовные учения говорят, что счастье — это чувство, созревающее в результате положительных, созидательных действий. В буддизме оно созревает из положительной кармы, отпечатков созидательных или благих поступков. Карма здесь как закон сохранения энергии: ничего просто так не появляется и ничто бесследно не исчезает. Проблема лишь в их очевидности, когда сложно увязать причины и следствия деяний. Здесь целью буддийской этики являются не знания, а поступки, она имеет дело не с благом самим по себе, а с осуществлением бла-

га. Исходя из этого, буддисты стремятся мыслить положительно и поступать созидательно для того, чтобы испытать счастье в жизни настоящей или будущей. Для того чтобы созидательная жизнь не омрачалась разрушительными действиями, необходима вера в Учение как духовный стержень, прочность которого определяется стадией развития и тренировки ума. Ментальный фактор обычно характеризуется устойчивыми паттернами, лежащими в основе психической деятельности. Все, что изменчиво и кратковременно, не может способствовать счастью, ибо преходящий характер состояний ума является причиной позитивных или негативных эмоций, которые не в состоянии формировать устойчивый и длящийся характер, свойственный подлинному счастью. Даже самые эмоциональные пиковые переживания приходят, некоторое время длятся, а затем проходят. Неважно, сколько измененные состояния длятся и каковы возможности их продления, факт в том, что все они имеют временную природу. И даже само понятие «счастье» несет в себе природу страдания из-за недостижимости счастья подлинного: поскольку неосуществленные желания приносят боль, а осуществленные — пресыщение, а со временем часто отвращение. В буддизме достижение подлинного счастья возможно посредством трансформации и тренировки ума, устремленного к целостному и полному осознанию природы реальности, т. е. к просветлению. Подлинное счастье возможно достичь только при условии достижения уровня развития ума, на котором происходит наивысшее озарение сути реальности как таковой и достигается устойчивое состояние единения со всем окружающим миром. Стадии сознания (*consciousness*), характеризующиеся степенью изменчивости или постоянства, представлены в философии интегрального видения К. Уилбера. Согласно его подходу стадии или уровни сознания в отличие от его состояний постоянны. «Если какая-то стадия роста и развития достигнута и стабилизирована, вы получаете доступ к определенным способностям, свойственным этой стадии. Такими способностями могут быть более ясное понимание, более всеохватная любовь, более высокие этические побуждения, большая разумность и осознанность. То, что раньше было преходящим состоянием, становится устойчивой характеристикой сознания. Интегральный подход позволяет понять некоторые факты развития сознания относительно его стадий. Так, Уилбер говорит об устойчивых и прогрессирующих стадиях от низшего к высшему на пути раскрытия более высокого и полного потенциала личности и называет их эгоцентрической стадией «мне» (тело), этноцентрической «нам» (ум) и мироцентрической «всем нам» (дух) [4]. На низшей стадии ум ограничен и не способен выйти за рамки своего эго, своего собственного мирского счастья. Только лишь на последней стадии такие совершенные качества, как сострадание ко всем живым существам и забота о счастье других, в полной мере раскрывают себя и становятся постоянным приобретением и характеристикой личности. В буддизме эти качества являются основными источниками подлинного счастья. Здесь видение Уилбера полностью совпадает с доктриной буддийской мысли о счастье Шантидевы:

Всякое блаженство, какое только есть в этом мире,
 Проистекает из стремления принести счастье другим.
 Всякое страдание, какое только есть в этом мире,
 Проистекает из стремления к собственному счастью [5, с. 139].

Стремление принести счастье другим исходит из совершенства образа мыслей, обладающего искусными средствами и выходящего из состояния субъектно-объектной дихотомии. Интегральное видение позволяет развить привычки самонаблюдения и контроля, распознавать особенности и аспекты стадий в различных обстоятельствах. В потоке ума практикующих закладывается прочная основа для добродетельных склонностей. Все это, по мнению Уилбера, способствует увеличению шансов на успех — не важно, описывается ли этот успех в терминах личной трансформации, социальных изменений, преимуществ в бизнесе, заботы о других или просто получения удовлетворения от жизни. Таким образом, только мироцентрическая стадия сознания как постоянное приобретение может обеспечить счастливое состояние ума, пробужденное посредством духовной самореализации. На этой стадии ослабляется привязанность к собственному эго и ложное чувство собственного независимого существования, в котором коренится страдание. Таким образом, ежедневные процессы мышления и направление мотивации сводятся к духовной трансформации: медленному преобразению конфигурации ментальных факторов, составляющих поток ума. Как известно, буддийское учение содержит множество руководств и наставлений, составленных с учетом разного уровня развития личности. Монахи руководствуются многочисленными обетами для достижения просветления, тогда как мирянам достаточно вести нравственный и благодетельный образ жизни, приносящий счастье и благополучие (*hitasukha*) в настоящей и будущих жизнях. О счастье и благополучии в контексте мирских занятий Будда рассуждает в суттах палийского канона. Так, в Анана Сутта¹ Будда описывает четыре типа счастья для мирянина: счастье обретения благосостояния справедливыми и честными средствами; счастье использования благосостояния для семьи, друзей и достойные дела; счастье быть свободным от долгов и безденежья, счастье порядочной и безупречной жизни, не допуская зла в мыслях, словах и делах. В Калама Сутта² горожане спрашивают Будду, какое духовное учение истинно. Будда советует «войти и пребывать» в таких качествах, как умелое поведение, безупречность в деяниях, одобряемых мудрецами, будучи практикуемых и доведенных до полного развития, эти способы поведения приводят к благоденствию и счастью. В Дигхаджана Сутте³ Будда выделяет четыре источника, ведущие к благополучию и счастью в текущей жизни: предприимчивость в делах, семейных или государственных, во всем нужно

¹ Ананья Сутта АН4.62. URL: http://www.theravada.ru/Teaching/Canon/Suttanta/Texts/an4_62-ananya-sutta-sv.htm (дата обращения: 27.11.2020). Текст: электронный.

² Ангуттара Никая АН3.65. URL: <https://dhamma.ru/canon/an/an3-65.htm> (дата обращения: 27.11.2020). Текст: электронный.

³ Дигхаджана Сутта АН8.54 URL: http://www.theravada.ru/Teaching/Canon/Suttanta/Texts/an8_54-dighajanu-sutta-sv.htm (дата обращения: 27.11.2020). Текст: электронный.

быть умелым и прилежным; защита «праведно обретенного праведного богатства, заработанного своими руками и с потом на лице»; дружба с хорошими друзьями, неважно молодыми или пожилыми, но «зрелыми в нравственности — которые совершенны в вере, нравственном поведении, щедрости и мудрости»; самодостаточная жизнь — «ни слишком расточительная, ни слишком бережливая». Богатство имеет четыре источника накопления: избегание трат на женщин, выпивку, азартные игры, дружбу с плохими друзьями и спутниками. Для обретения счастья в следующей жизни Будда выделяет следующие источники: вера в полностью просветленного Будду; нравственность (шила), соблюдение пяти заповедей; щедрость ума, открытость, сорадование, благотворительность; мудрость, обладающая прозрением возникновения и прекращения, ведущая к полному уничтожению страдания.

По мнению верующих буддистов, религиозная принадлежность является одним из аспектов счастья. Они понимают, что одни лишь ритуалы и молитвы не решают проблем, но вера заставляет их быть более ответственными к своим мыслям и поступкам. У Нагарджуны говорится: «Если человек облегчает свою участь только совершением ритуально-обрядовой практики, не заботясь о своем духовном совершенствовании, то это будет являться «ложным воззрением» [6].

Исходя из буддийской доктрины недвойственности ума как совершенного, абсолютного его состояния, следует, что ум не может быть счастливым или несчастливым, но это не исключает применения понятия «счастья» в данном контексте. «В абсолютном смысле буддийское учение говорит о том, что нет таких понятий, как счастье и несчастье, так как эти представления основаны на двойственном восприятии. Однако знать об этом, будучи на пути, и есть счастье, которое опять же находится за пределами слов. Именно слово «счастье» важно использовать здесь... Является ли просветление абсолютным счастьем? Абсолютное счастье, великое блаженство, махасукха, освобождение, мокша — это все слова, описывающие путь. На самом деле просветление запредельно представлению о счастье и несчастье. Для практикующих поначалу необходимо иметь устремление к просветлению» [7]. Во многих текстах можно встретить упоминание о том, что просветление является абсолютным, извечным и неизменным счастьем. Все слова тщательно подобраны с целью вдохновить существ, чтобы те, избегнув крайностей, ступили на срединный путь, ведущий к освобождению. Таким образом, в буддизме путь к счастью это и есть счастье, которое выражено определенным намерением — вдохновением и последующим действием. «К счастью можно прийти двумя путями. Первый путь — внешний. Приобретая лучшее жилище, лучшую одежду, более приятных друзей, мы можем в той или иной степени обрести счастье и удовлетворение. Второй путь — это путь духовного развития, и он позволяет достичь счастья внутреннего. Однако эти два подхода не равноценны. Внешнее счастье без внутреннего не может длиться долго. Если жизнь рисуется вам в черных красках, если вашему сердцу чего-то не достает, вы не будете счастливы, какой бы роскошью себя не окружили. Но если вы достигли внутреннего спокойствия, то можете обрести счастье даже в самых тяжелых условиях» [8]. Собственные усилия человека выражаются через его интеллекту-

альные, но особенно через нравственные и духовные действия. Развитие и постижение выходят за пределы интеллектуального понимания и сначала созревают как прямой опыт, а затем становятся знанием. Известное выражение Цонкапы «когда человек стремится принести благо другим, то его собственные цели осуществляются как побочный эффект» в полной мере отражает смысл буддийского учения. Этика буддизма основывается на теориях о двух родах бытия: сансаре как бытии проявленном, колесе перерождений, и нирване – искомом конечном состоянии, достижимом при условии полного освобождения и успокоения ума. Путь к успокоению ума лежит через глубокий анализ и всесторонние исследования его природы, поиск его ясного света в недрах его омрачений, концепций и ложных проекций.

Сегодня сложно зародить в себе чувство свободы от привязанностей и желаний, так как современный мир умело манипулирует людьми, предлагая воспользоваться материальными благами цивилизации, которые делают жизнь комфортной и в мирской степени счастливой. Но бытие человека как проблема остается нерешенной, так как материальный мир — это огромный ресурс для бесконечных желаний, собственности, привязанностей и эмоций, являющихся препятствиями для достижения подлинного счастья ума. «Современный человек гордится своей властью над материей, но при этом у него нет никакой власти над умом. В результате анализа Буддой ума, ума страдающих существ, им было сделано открытие, что человеческий ум отравлен омрачениями, алчностью и ненавистью» [9, с. 18].

В условиях консьюмеризма человеческое счастье ставится в зависимость от материального потребления. Р. Турман отмечает, когда материалисты становятся элитой общества и когда они превращают материализм в доминирующую составляющую своей культуры, то такая культура может быть чрезвычайно опасной для человечества. Если говорить прямо, то всякое омрачение приумножается в виде всевозможных очень опасных технологий и материальных открытий. А алчность выливается в так называемый индустриальный консьюмеризм — общество потребления. Ненависть приводит к развитию милитаристского общества, индустриального милитаризма. Такова ситуация, в которой сегодня пребывает человеческое общество» [Там же]. Материально-технические достижения, высокий уровень социальной организации, цифровизация жизни, дифференциация общественного сознания являются признаками цивилизационного процесса, но при этом сложно сказать, являются ли они признаками духовного прогресса и движения к счастью. Не зря русский американский ученый П. Сорокин в своей работе «Социологический прогресс и принцип счастья» приходит к выводу о том, что цивилизация не способствует счастью и благоденствию, а «число самоубийств увеличивается с ростом цивилизации» [10].

С 1960-х гг. западные ученые провели многочисленные исследования счастья в рамках разнообразных научных дисциплин, в том числе социальной психологии, медицины, геронтологии, экономики счастья. Сегодня эта область исследования расширилась благодаря многочисленным научным публикациям и произвела множество различных мнений о причинах и условиях счастья. Про-

блема счастья часто усугубляется ложными ориентирами, формирующими общественное сознание в угоду правящих групп, озабоченных личной выгодой и материальным обогащением. Благодаря современной потребительской идеологии и пропаганде власти и обогащения, понятие счастья неизбежно ассоциируется с материальным благосостоянием человека и уровнем его доходов. Однако, согласно исследованиям американских ученых, лауреатов Нобелевской премии по экономике, Д. Канемана и А. Дитона, уровень счастья не зависит напрямую от уровня доходов. Так, оптимальный уровень годового заработка в США в 2010 г. был установлен в 75 000\$. Они пришли к выводу, что уровень счастья быстро возрастает по мере роста доходов до этой величины, но после отметки в 75 000\$ даже очень большой прирост в доходах не ведет к заметному увеличению эмоционального ощущения счастья [11]. Богатыми в США считаются те, чей годовой доход превышает \$100 000 на человека (2%, или 5,5 млн чел.).

Таким образом, западные ученые пришли к выводу, что счастье возникает не от материального благосостояния и не зависит от возраста, семейного положения и уровня интеллекта. После того как удовлетворены базовые потребности человека, дальнейший рост материального благосостояния очень мало влияет на субъективное ощущение счастья. Если жизнь наполняется лишь радостями и удовольствиями от преходящих вещей и явлений, то неизбежно наступает момент отчаяния и разочарования от ощущения иллюзорности и бессмысленности бытия. Развитые страны характеризуются высоким уровнем не только доходов, но и депрессивных состояний и стресса, обусловленных, прежде всего, социальными факторами. Непреодолимые желания и несбывшиеся ожидания подменяются ожиданием мгновенной эйфории, которая неминуемым и необратимым образом опустошает духовные ресурсы и потенциал личности, лишая ее возможности быть осознанным и заниматься духовным развитием. Бывает, что слишком завышенные ожидания от духовных практик могут также привести к разочарованию и депрессии. Ошибка западных последователей заключается в том, что, не изучив глубинные основы учений, скоротечно приступают к его практике с надеждой на мгновенный эффект и преобразующий результат. Здесь, вероятно, состоит принципиальное различие западного и восточного подходов к пониманию концепта «счастье»: в первом случае восприятие «я» и его счастье зависят от внешних факторов и создания вокруг него искусственного мира материальных (цивилизация) или духовных (культура) ценностей; во втором — «я» зависит от внутренних факторов ума. Буддизм говорит, что лучшее средство от депрессии, ложных ожиданий, низкой самооценки, одиночества и так далее — осознать, что в каждом человеке заложена просветленная сущность или природа Будды. Любые сложности в жизни есть самая благотворная почва для практики, так как их можно трансформировать в искусные средства. Все остальные проблемы — гнев, ревность, амбиции — всего лишь привычные склонности, которые человек приобретает в сансаре, но они не являются изначальной его природой. «Как масло есть в молоке, так и просветленная сущность есть во всех живых существах», говорят буддисты [12, с. 147].

Буддолог А. Уоллес вместо термина «счастье» (happiness) употребляет термин «процветание» (flourishing). По его мнению, если счастье связано с просветлением ума, то процветание человека — более достижимое состояние и зависит от полноценности и наполненности смыслом его существования. Для этого должны присутствовать четыре составляющие: первое — непричинение вреда телом, речью и умом; благотворное поведение и проявление таких качеств, как осознанность и сострадание; второе — чувство удовлетворения, реализованное в манере поведения, в способе преодоления трудностей и в отношениях с другими людьми; третье — поиск истины, т. е. стремление понять природу жизни, действительности, межличностных взаимоотношений или природу ума; четвертое — жизнь, наполненная смыслом, должна отвечать на вопрос: «Что я дал этому миру?». Таким образом, Уоллес подытоживает, что такие четыре элемента, как добродетель, чувство удовлетворения, стремление к истине и альтруизм, являются смыслом жизни процветающего счастливого человека [13].

К сожалению, современное образование основано в большей степени на материалистических ценностях Запада, на реализацию экономических интересов в условиях высокой конкуренции, где нет места ахимсе, альтруизму и состраданию. Буддийские наставники говорят о внедрении в систему образования светской этики, основанной на древнеиндийских знаниях об уме и эмоциях и современной науке. Именно такая система образования может научить человека и общество быть гармоничным и счастливым.

Счастливое состояние ума обретается путем его трансформации на основе глубоких размышлений о развитии благих качеств и подавлении негативных, на признании взаимозависимой природы бытия, цепи причин и следствий, порождающих чувство нравственной и кармической ответственности: чем больше думаешь о счастье других, тем счастливее становишься ты, ибо счастливым можно быть только в счастливом обществе. Например, эти принципы легли в основу политики Королевства Бутан, объявившего себя первой и единственной страной, официально принявшим в качестве основного показателя развития не индекс ВВП, а Индекс национального счастья (ИНС). ИНС является альтернативной парадигмой развития, основанной на убеждении в том, что счастье может быть достигнуто балансом потребностей тела и ума в условиях мира и благоприятной природной среды. Политика правительства исходит из всеобщей цели: счастье для всех своих граждан. Ценностное развитие опирается на четыре стратегические составляющие: 1) устойчивое и справедливое социально-экономическое развитие; 2) забота об окружающей среде; 3) сохранение и продвижение культуры; 4) мудрое руководство. Хотя концепция счастья максимально приближена к концепции человеческого развития, здесь само понятие счастья уже не рассматривается лишь с позиции субъективных, гедонистических и временных эмоций.

В буддизме путь к счастью это и есть счастье, которое выражено определенным намерением и последующим действием. «Мы сами делаем нашу жизнь тяжелой. У нас все оборачивается в невероятно тяжелое бремя, которое мы носим с собой, будто камни в большом рюкзаке. Мы думаем, что нести этот тяжелый рюкзак — это наша обязанность и наша безопасность, не понимая той свободы,

которая наступит, если мы с легкостью сбросим его. Это не значит, что стоит отказываться от отношений, профессии, семьи или дома. Мы не говорим об изменении внешнем, речь идет об изменении внутреннем. Изменение не в том, чтобы держаться крепко, а в том, чтобы держаться легко» [14]. Буддийская рефлексия о высших ценностях человеческого бытия способствует пониманию, что счастье как высшая ценность имеет внутренний духовный, а не внешний социальный источник.

Вывод. Причины глобальных проблем не связаны непосредственно с особенностями современного общества, его экологическими проблемами или уровнем технологического развития, а заложены в самом человеке. Эти проблемы есть лишь следствие, логическое продолжение глубокой несогласованности человеческой субъективности, кризиса его самоидентичности. Для достижения подлинного счастья и счастья в повседневной жизни необходимо иметь здоровый ум и здравый смысл, а для этого следует искоренить невежество, трансформация должна произойти в умах человека, так как возможна только «подлинная революция личности, а не массы» (Бердяев). Нравственная ответственность буддиста заключается в том, чтобы благой потенциал кармической связи не иссякал, а укреплялся стремлением к стадии сознания, на котором человек чувствует себя единым с природой и всей окружающей средой. Буддийская этика, являясь системой нравственных предписаний, представляет высшие ценности, которые находятся в компетенции человеческой мысли и достижимы собственными усилиями человека.

Литература

1. Далай-лама. Больше, чем религия. Этика для всего мира / пер. с англ. Н. Иноземцовой. М., 2016. 224 с.
2. Его Святейшество Далай-лама. «Что такое ум?». URL: https://fpmt.ru/hhdl_mind/ (дата обращения: 01.02.2021). Текст: электронный.
3. Далай-лама, Говард К. Катлер. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни. М.: София, 2009. 288 с.
4. Уилбер К. Интегральное видение. URL: https://mir-knig.com/read_264276-1 (дата обращения: 10.11.2020). Текст: электронный.
5. Шантидева. Путь бодхисаттвы. Бодхичарья-аватара. М., 2016. 280 с.
6. Андросов В. П. Буддизм Нагарджуны. М., 2000. 538 с.
7. Дзонгсар Джамьянг Кхьенце Норбу. Является ли просветление абсолютным счастьем. URL: <http://www.dharmawiki.ru/index.php> (дата обращения: 15.11.2020). Текст: электронный.
8. Далай Лама XIV. Буддийская практика: путь к жизни, полной смысла. М.: София, 2003. 208 с.
9. Турман Р. Вклад буддизма в глобальную цивилизацию в контексте современного мирового кризиса: где мы находимся? Что мы должны делать? Каковы перспективы успеха или поражения // Буддизм в контексте диалога культур: сб. ст. / отв. ред. Л. Е. Янгутов. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2015. 384 с.
10. Сорокин П. Человек. Цивилизация. Общество. М.: Изд-во полит. лит-ры, 1992. 544 с.

11. Angus Deaton. Who Just Won Nobel Prize, Thinks A \$75,000 Salary Makes You Happy. URL: <http://www.forbes.com/sites/dandiamond/2015/10/12/> (дата обращения: 27.11.2020). Текст: электронный.

12. Аякова Ж. А. Буддизм на Западе: медитация, ум и жизнь. Улан-Удэ, 2020. 240 с.

13. Wallace B. Alan. Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge. N. Y.: Columbia University Press, 2007. 211 p.

14. Jetsunma Tenzin Palmo. Into the heart of life. N.Y.: Snow Lion Publication, 2011. 192 p.

Статья поступила в редакцию 19.01.2021; одобрена после рецензирования 28.01.2021; принята к публикации 09.02.2021.

HAPPINESS IN THE BUDDHIST ETHICS

Zhargal A. Ayakova

Dr. Sci. (Philos.), A/Prof.,
Philippov Buryat State Academy of Agriculture
8 Pushkina St., Ulan-Ude 670024, Russia
azhargal@yandex.ru

Yulia A. Serebryakova

Dr. Sci. (Philos.), A/Prof.,
Philippov Buryat State Academy of Agriculture
8 Pushkina St., Ulan-Ude 670024, Russia
rindaol@mail.ru

Pursuit of happiness is a human given. Globalization and modern problems of mankind entail significant value changes in public consciousness and a shift in worldview. In such conditions, the most acute issues are morality and ethics. Buddhism belongs to the category of ethical teachings, since the Buddhist tradition generated a rich discourse in the field of morality and moral behavior. According to the ethics of Buddhism the result of a positive act is happiness, and the result of a negative act is suffering. The seeds of acts are embedded in the mind. The article discusses the Buddhist concepts of absolute happiness — an enlightened mind and relative happiness — a moral life. In particular, we have considered some methods and practices of Buddhism aimed at training the mind to achieve happiness both as a path to enlightenment and well-being in everyday life.

Keywords: Buddhism; mind; happiness; suffering; compassion; bodhichitta; dukkha; mahasukha; integral ethics; K. Wilber.

For citation

Ayakova Zh. A., Yulia A. Serebryakova. Happiness in the Buddhist Ethics. *Bulletin of Buryat State University. Philosophy*. 2021; 1: 35–45 (In Russ.).

The article was submitted 19.01.2021; approved after reviewing 28.01.2021; accepted for publication 09.02.2021.