

# Living the Lotus 7

*Buddhism in Everyday Life* 2023  
VOL. 214



*Rissho Kosei-kai of Hawaii*

## Living the Lotus Vol. 214 (Июль 2023)

Главный редактор: Кэити Акагава  
Редактор: Сати Микава  
Редакционная коллегия РК Интернейшнл

Риссё Косей-Кай Интернейшнл  
Фумон Медиа Центр 3-й этаж, 2-7-1 Вада,  
Сугинами-ку, Токио 166-8537, Япония  
Тел: +81-3-5341-1124  
Факс: +81-3-5341-1224  
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

Риссё Косэй-кай - это светская Буддистская организация, священное писание которой заключено в «Трёх сутрах цветка Лотоса». Она была учреждена Основателем Никкё Нивано и Сооснователем Мёко Наганума в 1938 году. Данная организация состоит из обычных мужчин и женщин, которые веруют в Будду и стремятся обогатить духовность, применяя его учение в своей повседневной жизни. Как на уровне местной общины, так и на международном уровне, мы под руководством Президента Ничико Нивано, очень активны в продвижении мира и благополучия через альтруистическую деятельность в сотрудничестве с другими организациями.

Заглавие, Живой Лотос - Буддизм в повседневной жизни, призван выразить нашу надежду к стремлению практиковать учения Лотосовой Сутры в повседневной жизни, чтобы обогатить и сделать нашу жизнь более достойной, словно распускание цветов лотоса в мутном пруду. Интернет-издание направлено на то, чтобы сделать Буддизм более практичным в повседневной жизни людей по всему миру.



## Что питает тело и душу

Нитико Нивано

Президент общества Риссё Косэй-кай



### Четыре элемента питания

Мы едим, чтобы жить. Питательные вещества, усвоенные с пищей, поддерживают функционирование нашего организма.

С другой стороны, о том, кто поглощает пищу без меры, Будда строго говорит: «Глупец, любящий от пуза наесться и спать, валяясь и переворачиваясь в дремоте, подобен большому борову, что только жрёт и толстеет» (Дхаммапада). Будда учил, что «питаться следует умеренно и не переедать»; в буддизме считается очень важным употреблять пищу в меру и с благодарностью. Это чувство благодарности воспитывает в нас уважение ко многим жизням растений и животных и бережливое отношение к продуктам, попавшим на наш стол благодаря труду многих людей и жизням многих существ.

Кроме того, особенность буддизма в том, что он не рассматривает еду и питьё, поглощаемые через рот, единственным источником питания, который поддерживает физическое и умственное здоровье человека.

Что же, с буддийской точки зрения, является питанием для человека?

Один из видов такого питания – это информация, поступающая к нам посредством органов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкусового восприятия и осязания. В зависимости от того, как мы воспринимаем эту информацию, она может разжигать в нас страсть к обладанию или недовольство, а может воспитывать наш ум спокойным и мирным. Кроме того, воля и стремление «сделать так-то» или «быть таким-то» также считаются элементом питания для человеческой души. Так же как позитивное намерение ведёт к позитивным действиям, от того, каковы наши стремления и мотивы, зависит, каким будет наше поведение и отношение к миру. Другой элемент, воспитывающий души и умы людей – это образ мыслей, сформированный опытом и обычаями, и знания, унаследованные от предков.

Эти четыре элемента питания, включая еду и питьё, в буддизме называют «Четырьмя яствами». Считается, что наше существование обеспечено тем, что

что физическая пища поддерживает наше тело, а различные виды информации и ощущений, получаемые телом и умом, воспитывают душу.

Последнее из «Пяти изречений», произносимых перед трапезой в дзен-буддизме и других школах, гласит: «Я принимаю сейчас эту пищу ради достижения состояния Будды». Слово «пища» здесь значит, конечно, еду и питьё, необходимые для поддержания физического здоровья, но если рассматривать это изречение в свете концепции «Четырёх яств», то становится ясно, насколько важно принимать качественное питание для сердца и ума, чтобы стать человеком, способным всегда заботиться о других людях.

### Всё должно быть сбалансировано

Забываясь о своём здоровье, мы не едим того, что может навредить нам, но как вы думаете, что важно «есть» и что «не есть», чтобы поддерживать здоровье души? Давайте задумаемся над тем, что в нашей повседневной жизни вводит нас в смятение, когда мы видим, слышим и говорим об этом, а какие встреченные нами люди, слова или пейзажи, восстанавливают наше душевное равновесие.

Танигути Масахару, основатель религиозной школы «Сэйтё-но Иэ» («Дом Роста»), писал, что «трапеза – это наиболее величественная церемония подношения даров богу, живущему в нас». С точки зрения буддизма, «еда», помогающая раскрыть природу Будды в себе и других, а именно слова, полные благодарности и заботы, тёплые акты доброты, совершаемые ради других людей, являются тем «питанием души», что ведёт к лучшей для человека жизни.

Однако в реальности бывает, что мы слышим или говорим слова, разжигающие в сердце гнев или ненависть, бывает, что мы получаем информацию, возбуждающую в нас жадность. Поэтому важно помнить, что всё нужно делать в меру, соблюдая равновесие, не высказывая симпатий и антипатий, так же как в жизни мы относимся к еде, и не позволять яду чрезмерной жадности и эгоцентризма проникнуть в наши души.

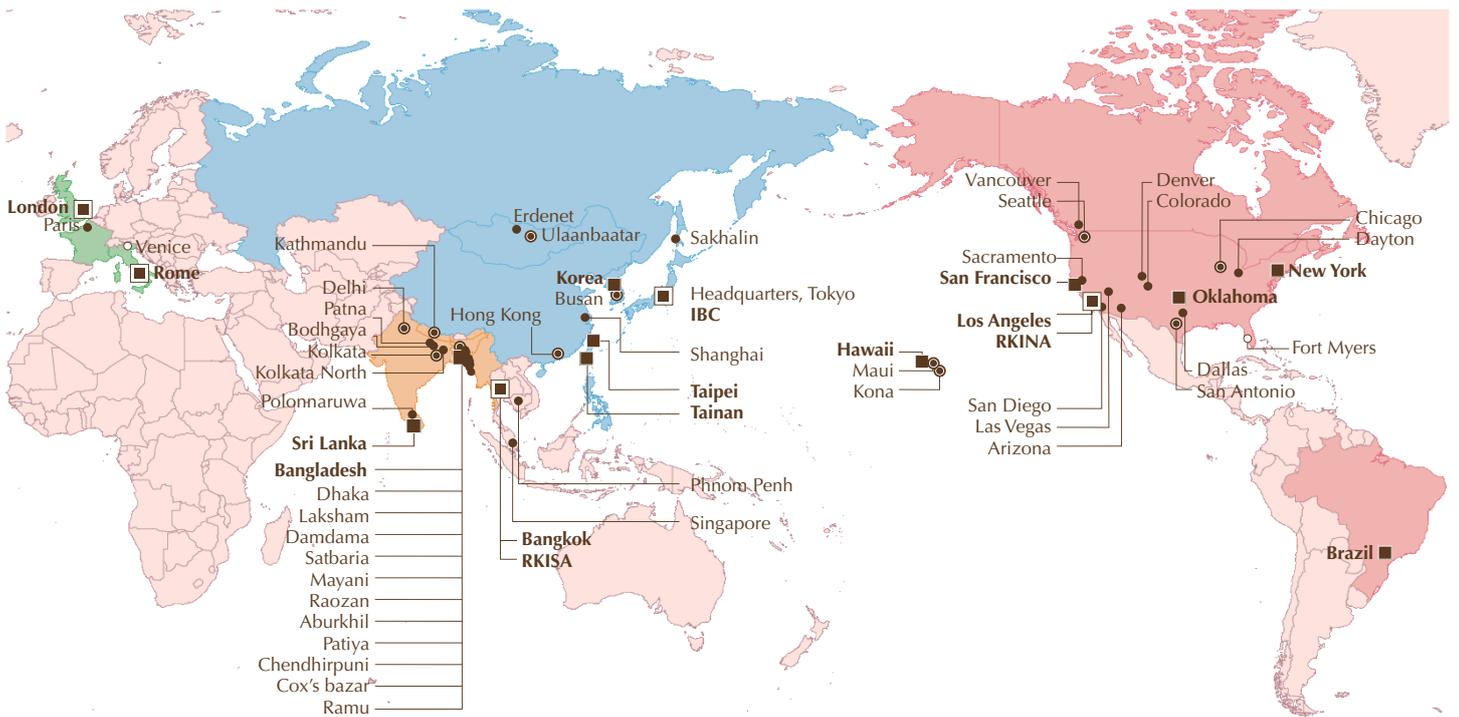
Жить в здоровье и счастье, а не «просто жить» – одна из привилегий, дарованных человеку. Об этом говорил Будда, когда учил, что «Истина – самый сладкий из всех напитков. Того, кто живет, руководствуясь ясной мудростью, называют живущим наилучшим образом». Это значит, что здоровая и счастливая жизнь содержится в постижении учения Будды, передаче его другим, в неиссякаемом чувстве благодарности за всё полученное нами. Такое отношение к жизни воспитывается, например, в тот момент, когда перед трапезой мы соединяем ладони и говорим Итадакимасу («Принимаю с благодарностью»).

(Журнал «Косэй», июль 2023 г.)





🌸 *A Global Buddhist Movement* 🌸



Information about local Dharma centers



Мы приветствуем комментарии в нашем информационном бюллетене Living the Lotus

Email: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)