



Его Святейшество Далай Лама XIV  
**Исцеление от гнева**

*Сила терпения с буддийской точки зрения*

# Далай-лама XIV

## Исцеление от гнева

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36309373](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36309373)

*Исцеление от гнева:*

### Аннотация

В книге «Исцеление от гнева» Далай-лама рассказывает, как практика терпения и терпимости поможет преодолеть гнев и ненависть. Эта книга – комментарий на «Путь бодхисаттвы» («Бодхисаттвачарья-аватара»), классический труд о деятельности бодхисаттв – тех, кто стремится достичь полного просветления ради блага всех живых существ.

# Содержание

Вступление	5
Испытание терпением	10
Предисловие переводчика	10
Шантидева и его вступление на путь деяний бодхисаттвы	13
О борьбе с гневом	26
День первый	33
Первая сессия	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Исцеление от гнева

© Библиотека ФПМТ – Россия, Издание центра «Ганден  
Тендар Линг», 2014

\* \* \*

# Вступление

Все буддийские учения начинаются с духовного наставника и ученика. Наставления, которые Его Святейшество Далай-лама дал в Финиксе и Таксоне, штат Аризона, в 1993 году, не стали тому исключением.

За много лет до этого события, в 1986 году, доктор медицинских наук Ховард К.Катлер пригласил Его Святейшество в Аризону. Его приглашение было принято в 1990 году, и в сентябре того же года он попросил Лопёна Клода д'Эстре объединить с ним усилия в запросе о конкретных датах мероприятия. Наконец, летом 1992 года, пришло известие о том, что Его Святейшество согласился дать учение в Аризоне осенью 1993 года. Его Святейшество спросил, о чём он должен учить, на что Ховард и Клод ответили, что тема учения остаётся на его усмотрение. Затем Его Святейшество сообщил, что приглашающая сторона должна определить тему, которая лучше всего удовлетворит нужды учеников.

В скором времени Ховард предложил наставления Шантидевы о терпении. Почему была выбрана именно тема терпения? Во-первых, мы хотели попросить об учении, которое по своему масштабу было бы универсальным и актуальным как для буддистов, так и для небуддистов. Во-вторых, мы хотели, чтобы тема учения была практичной, и его можно было бы объединить с повседневной жизнью. В-третьих, мы со-

чили, что нашей культуре свойственно непонимание значимости терпения, из-за чего гнев является обыденной и приемлемой для людей эмоцией. Гнев – одна из причин всех бед, страданий, разногласий и насилия в нашем мире. Он проявляется сотни раз на дню в средствах массовой информации, особенно на телевидении. Он присутствует в разрешении конфликтов в нашем обществе, полном судебных разбирательств; в том, как наши лидеры ведут в себя в зале Конгресса; в возрастании бытового насилия и надругательства над детьми; а также в чувстве ненависти к себе, которое понижает нашу культуру. Вежливость, доброта, терпение и сострадание часто кажутся отголосками нашего мифического прошлого.

В самом начале главы о терпении своего знаменитого труда *Бодхиচারья-аватара* Шантидева отмечает, что одно мгновение гнева может сжечь благие заслуги, накопленные в течение целой жизни. Вначале это заявление кажется слишком жёстким, но, если поразмыслить, оно имеет глубокий смысл. Когда мы на кого-то гневаемся, то зачастую не осознаём, как это влияет на другого человека, не говоря уже о дальнейших последствиях данного поступка. Тем не менее, у гнева есть «волновой эффект»: он начнёт возникать всё чаще, возможно, постоянно. Противоядием от гнева является терпение, и поэтому мудрость Шантидевы, повествующего об этой практике, в наше время становится насущной необходимостью.

В процессе подготовки к этой серии учений была учре-

ждена организация «Учения в Аризоне инкорпорейтед», при участии доктора Катлера, Лопёна д'Эстре и Кена Бачера, которые стали её директорами-основателями. Мы выбрали новый подход к презентации учений Его Святейшества. Ранее Его Святейшество всегда проживал в дорогом отеле, для проведения учений арендовался большой зал, и ученики останавливались в разнообразных гостиницах и общежитиях неподалёку. Однако мы решили найти место, где бы мог жить Его Святейшество, и в котором также был бы зал для учений и комнаты для слушателей. В сущности, мы хотели создать своего рода «кампус» на пять дней, в котором все, кто приедет на учения, могли бы отдохнуть и пообщаться. Это место обязательно должно было быть прекрасным и умиротворённым, чтобы Его Святейшество, его свита, ученики-миряне и их семьи насладились природой. Мы выбрали курорт «Шератон Эл Конкистадор», окружённый пустыней Сонора, откуда открывался вид на горы Каталина в долине Оро, к северу от Таскона.

Утром, когда его Святейшество прибыл в Таскон и мы приближались к долине Оро, над пустыней, в тёмно-синем небе, появилась двойная радуга. Увидев природную красоту места для учений, Его Святейшество воскликнул, что оно сильно напоминает ему Лхасу.

Итак, среди этих благих знаков, 11 сентября 1993 года, в год Водяного Петуха, у горного хребта Пусч штата Аризона, собрались бесчисленные боги и полубоги, тысяча шестьсот

людей, а также бодхисаттвы, асуры и гандхарвы, чтобы услышать слова Его Святейшества Тензина Гьяцо, Четырнадцатого Далай-ламы Тибета и живого воплощения бодхисаттвы Авалокитешвары. Нам предстояло получить от него комментарии на учения Ачарьи Шантидевы, посвящённые терпению и образу жизни бодхисаттвы. Мы молимся о том, чтобы эти учения принесли благо всем живым существам.

## Благодарность

Спонсирование и поддержка общества «Друзья Тибета Аризоны», и, в особенности, его президента Пеги Хичкок, позволили нашей юной организации объявить о проведении учений и приступить к кропотливой работе по подготовке к визиту. Большая часть обязанностей легла на плечи почти трёх сотен волонтеров, координатором которых была Бени Чени. Компьютерные системы звукозаписи были созданы Дэном Кровеллом, Греггом Бендером и Ричардом Лайе.

Волонтеры расшифровали записи шестнадцатичасовых устных учений Его Святейшества, которые представлены в этой книге. В частности, мы благодарим за эту работу Джули Джонс, Карен Гарланд, Эмми Зеру Коннер и Джули Монтгомери. Затем расшифровку отредактировал Кен Бачер, и её подвергли окончательной редактуре Кейт Бладгуд и Сьюзан Кайсер из издательства «Сноу лайон», с незаменимой помощью геше Тхубтена Джинпы [переводчика Далай-ламы]. При

издании расшифрованного материала в книжном формате были допущены небольшие вольности, чтобы книга стала более читабельной; однако редакторы сделали всё возможное, чтобы сохранить в ней уникальный стиль изложения учения, свойственный Его Святейшеству.

Всё это было бы невозможным без сотрудничества и поддержки личного секретаря Его Святейшества Казура Тензина Гече Тхетонга и его сотрудников; Ринчена Дхарло из «Тибетского офиса» в Нью-Йорке; и геше Тхубтена Джинпы, который переводил учения Далай-ламы.

Наконец, мы выражаем особую благодарность Его Святейшеству Тензину Гьяцо, Четырнадцатому Далай-ламе Тибета, нашему учителю и примеру для подражания, за его доброту в даровании этих учений всем нам в Аризоне и также всему миру. Личная практика Его Святейшества в развитии терпения является для всех нас источником вдохновения. Да будет он жить долго, чтобы вращать Колесо Дхармы ради своего народа и всех народов планеты, которые почитают его как образец просветлённого сострадания и мире, полном недоверия, конфликтов и гнева!

*Да будет благо всем живым существам!*

Лопён Клод д'Эстре

Кен Бачер

«Учения в Аризоне инкорпорейтед».

# Испытание терпением

## Предисловие переводчика

Тибетские наставники любят рассказывать своим ученикам одну историю о встрече отшельника и пастуха. Отшельник в одиночестве жил в горах. Однажды мимо его пещеры проходил пастух. Заинтригованный, пастух крикнул отшельнику: «Что ты тут делаешь один-одинёшенек?»

«Медитирую», – ответил отшельник.

«На что ты медитируешь?» – спросил пастух.

«На терпение», – сказал отшельник.

Последовало мгновение безмолвия. Через какое-то время, когда пастух решил продолжить свой путь, он, обернувшись, крикнул: «Иди ты к чёрту!»

«Ты о чём? Сам иди к чёрту!» – прозвучал ответ.

Пастух рассмеялся и напомнил отшельнику, что тот должен развивать в себе терпение...

Эта простая история является прекрасной иллюстрацией того, какие испытания готовит нам практика терпения: в ситуации, которая обычно порождает вспышку гнева, можно ли оставаться естественным и всё же спокойным? Это испытание предназначено не только для верующих людей. Это вызов каждому из нас, ведь все мы стараемся прожить свою

жизнь с человеческим достоинством и порядочностью. Но нас то и дело преследуют ситуации, которые испытывают нас на терпение и терпимость. Будь это в нашей семье, на работе или просто при общении с другими, зачастую обнажаются наши предрассудки, испытывается наша вера, либо что-то угрожает нашему самолюбию. Именно в эти моменты мы должны призвать на помощь свои внутренние силы. Всё это, как сказал бы Шантидева, является проверкой нашего характера и выявляет нашу нынешнюю степень терпения и терпимости.

Рассказанная выше история также учит нас тому, что терпение нельзя развить, находясь в изоляции от общества. На самом деле это качество может возникнуть лишь в общении с другими, особенно с людьми. Непроизвольная реакция отшельника на грубость указывает на то, что его внутреннее развитие было столь же шатким, как песочный замок, построенный ребёнком. Одно дело – всецело погрузиться в благостные мысли о терпимости и сострадании к другим, пребывая в покое уединения, и совсем другое – соответствовать этим идеалам в повседневном общении с другими людьми. Конечно, всё вышесказанное не умаляет значимость молчаливой медитации. Подобные уединённые практики пробуждают в нас прозрения, которые иначе ограничивались бы лишь интеллектуальными знаниями. И, как в большинстве древнеиндийских религиозных традиций, в буддизме медитация считается ключевым элементом на ду-

ховном пути. Но факт остаётся фактом: истинное испытание терпением возникает лишь при общении с другими.

Третий момент, который мы наблюдаем при краткой встрече между отшельником и пастухом, – это то, что настоящая практика имеет место только после некоторого обуздания своего гнева. Конечно, людям свойственно бурно реагировать на грубые слова. Но истинно духовная личность должна превзойти подобные предсказуемые человеческие эмоции. Именно об этом говорит Шантидева в главе «Терпение» своего труда Вступление на путь деяний бодхисаттвы. И предельно ясный комментарий на это сочинение Его Святейшества Далай-ламы учит нас тому, какие идеалы и практики направлены на развитие и совершенствование основного духовного качества – терпения.

Учения о терпении, изложенные в данной книге, – это главные составляющие того, что в буддизме Махаяны называется «идеалом бодхисаттвы», а именно, беззаветного стремления посвятить всю свою жизнь служению другим. Способствует ли бодхисаттвенский идеал развитию кротости и смирения до высоких духовных принципов? Поощряет ли он терпимость к злу и насилию? Можно ли оправдать гнев и ненависть? Может быть, бодхисаттвенские идеалы требуют от нас невозможного, вступая в противоречие с основными человеческими инстинктами? Эти вопросы мгновенно возникают у всех наших современников, читающих труд Шантидевы.

# Шантидева и его вступление на путь деяний бодхисаттвы

Перед тем как мы продолжим нашу дискуссию о терпении, нужно сказать несколько слов о труде Шантидевы Вступление на путь деяний бодхисаттвы, или, на санскрите, Бодхи-чарья-аватара. Шестая глава этого сочинения легла в основу комментариев Далай-ламы к данной книге. Написанный в VIII веке, труд Шантидевы вскоре стал классическим сочинением буддизма Махаяны. По преданию, Шантидева экспромтом прочитал весь текст, когда его попросили дать учение собранию монахов в знаменитом индийском монастыре Наланда. Говорят, эта просьба изначально была мотивирована желанием унижить Шантидеву, про которого его собратья-монахи говорили, что он ничего не делает, «лишь ест, спит и испражняется». Монахи не знали, что, хотя Шантидева казался ленивцем, в действительности у него было богатство внутреннего опыта и глубоких знаний. Согласно тибетским летописям, когда Шантидева дошёл до трудной для понимания девятой главы, он начал подниматься в воздух и вскоре полностью исчез из вида, хотя люди по-прежнему слышали его голос.

Но легенда легенде рознь, а значимость труда Вступление на путь деяний бодхисаттвы в культурной и светской индийской литературе трудно переоценить. Сочинение Шантиде-

вы вошло в число наиболее прославленных буддийских книг. Для верующих оно стало важнейшим писанием, в котором даётся обзор всех сущностных практик пути к просветлению в буддизме Махаяны. Можно сказать, что из всех религиозных писаний в традиции буддизма Махаяны труды Шантидевы Вступление на путь деяний бодхисаттвы и Нагарджуны Драгоценный венец остаются важнейшими источниками, в которых описываются благородные, альтруистические поступки бодхисаттв. Для учёных и философов девятая глава сочинения Шантидевы представляет собой колоссальный вклад в развитие буддийской философии «срединного пути». А для обычных буддистов этот труд стал глубоким источником вдохновения в их собственном вероисповедании.

Десятая и последняя глава Бодхичарья-аватары, в которой автор посвящает благие заслуги, по сей день остаётся одним из наиболее страстных проявлений глубокого религиозного чувства в литературе буддизма Махаяны.

Воздействие, которое оказало на тибетцев сочинение Шантидевы, вероятно, было и остаётся непревзойдённым. С тех пор как эту книгу перевели на тибетский язык в XI веке, она оказывает мощнейшее влияние на религиозную жизнь тибетского народа. Этим влиянием пронизаны учения всех четырёх основных школ тибетского буддизма: нингма, сакья, кагью и гелуг. Это произведение не только породило обширный институт обучения махаянским идеалам и практикам, о которых в нём подробно изложено, но и привело

к развитию совершенно нового литературного жанра, получившего общее название лоджонг, или «тренировка ума». В данной категории религиозных писаний главным образом рассматриваются два ключевых положения труда Шантидевы, а именно, развитие альтруистического ума просветления (бодхичитта) и порождение глубинного прозрения в природу реальности (шуньята). В качестве свидетельства великой вдохновляющей силы этого сочинения те, кто слушал учения Далай-ламы, несомненно, помнят, как часто он цитирует Бодхичарья-аватару. Нижеследующая строфа практически стала бессмертной благодаря постоянным признаниям Далай-ламы в том, что она служит для него величайшим источником вдохновения:

«Пока существует пространство,  
Пока живые живут,  
Да останусь и я в этом мире  
Страданий рассеивать тьму». (Вступление, X:55).

В Тибете для устремлённых молодых монахов-послушников стало традицией учить наизусть весь труд Шантидевы «Вступление на путь деяний бодхисаттвы», чтобы его можно было читать нараспев во время коллективных молитв. Его тибетский перевод является целиком поэтическим, и каждая строфа состоит из четырёх безупречно срифмованных строк. По сей день я с радостью вспоминаю вечера, которые проводил в коллективном начитывании этого сочине-

ния, восхищаясь поэтической красотой и глубиной строф Шантидевы, в монастыре Ганден на юге Индии, где я сам получил монастырское образование.

Ранее мы затронули некоторые из вопросов, которые могут задать современные читатели Шантидевы. Я хочу, чтобы строфы самого Шантидевы и ясные комментарии на них Далай-ламы говорили сами за себя. Однако как переводчик учений Далай-ламы я постараюсь дать некоторые разъяснения, которые, возможно, помогут читателям получить полезную базовую информацию о прозрениях Шантидевы и Далай-ламы. Тем самым я также надеюсь представить учения, содержащиеся в этой книге, в более широкой перспективе.

Тибетское слово сёпа, которое здесь переводится как «терпение», имеет различные оттенки смысла. Буквально сёпа означает «воздержание от каких-либо действий», а в его вербальной форме – «противостоять» либо «выдерживать что-либо», например, «выдерживать трудности». Однако когда слово сёпа используется для описания качества, например, человеческого характера, его значение лучше всего понимать как «терпимость». На тибетском языке про человека, обладающего развитым качеством терпимости, говорят, что он «велик в сёпа». Но всё же одно лишь слово «терпимость» не может охватить полное значение сёпа, ибо можно быть терпимым, но при этом совершенно нетерпеливым. В противовес этому считается, что тот, кто «велик в сёпа», также обладает терпением. Разумеется, я не предлагаю, что-

бы этот тибетский термин переводился как «терпение/терпимость/воздержание», ибо это пошло бы вразрез со всеми установленными канонами литературного жанра<sup>1</sup>. Я просто в данном случае хочу привлечь внимание к многозначности этого тибетского термина, чтобы читатель, по крайней мере, имел представление о сложности излагаемых в данной книге понятий.

Призывая к практике терпения, Шантидева не имеет в виду то, что мы должны просто покориться насилию и эксплуатации со стороны других. Он также не советует нам смиренно мириться со страданием и болью. Он призывает к решительному противодействию неприятностям и бедам. В своём комментарии Далай-лама проводит различие между покорностью и терпением. Он говорит о том, что истинное терпение может возникнуть лишь тогда, когда мы сознательно решаем не мстить другим за фактический или воображаемый вред. Ключевым моментом здесь является «сознательно занятая позиция». Несмотря на то, что ни Шантидева, ни Далай-лама открыто не дают определение терпению, мы можем принять за него следующую формулировку. «Терпение» (сёпа), согласно буддийскому пониманию этого термина, – это «решительное противостояние неприятностям, рождённое уравновешенным темпераментом, не колеблемым ни внеш-

---

<sup>1</sup> В своём переводе этих учений, данных Его Святейшеством Далай-ламой, Тхуптен Джинпа, тем не менее, постоянно употребляет два значения термина «сёпа» – «терпение» и «терпимость». Прим. пер. на русский язык.

ними, ни внутренними отвлечениями». Конечно же, это никак нельзя описать как пассивную покорность; скорее, это активный подход к неприятностям. Шантидева обсуждает тему терпения в рамках так называемых «трёх характеристик терпения». Вот они: 1) терпение, основанное на сознательном принятии боли и трудностей; 2) терпение, рождённое размышлением о природе реальности; 3) терпение вреда, причиняемого другими.

Шантидева описывает первый вид терпения в строфах 12–21. Он начинается с наблюдения о том, что боль и страдание являются естественными фактами бытия, и что отрицание этой истины может лишь добавить нам горестей. Затем он доказывает, что, если мы сможем впитать в себя эту основополагающую истину нашего существования, то получим от этого огромные преимущества в повседневной жизни. В первую очередь, мы увидим страдание как катализатор духовного роста. Шантидева косвенно указывает на то, что человек, способный таким образом реагировать на страдания, может добровольно выносить боль и трудности, которыми сопровождается стремление к достижению высшей цели. Теоретически мы все отдаём себе отчёт в этом принципе. Чтобы защититься от тропических болезней, мы часто добровольно идём на болезненные прививки. Утверждая, что для нас возможно научиться терпеть бóльшие страдания, чем мы испытываем сейчас, Шантидева пишет следующие незабвенные строки:

*«Нет ничего, к чему постепенно*

*Нельзя было бы себя приучить.*

*И потому, привыкнув превозмогать небольшие страдания,*

*Сумеешь вытерпеть и великие муки».* (Вступление, VI:14).

Он завершает рассмотрение первой характеристики терпения, привлекая внимание к положительным сторонам страдания, если в боли и страдании вообще можно найти что-либо «положительное». Шантидева утверждает, что именно переживаемое нами страдание пробуждает нас от духовной летаргии. Также именно страдание помогает нам сопереживать боли других, тем самым позволяя породить к ним подлинное сострадание. Кроме того, именно страдание внушает нам страх перед недобродетелью, который столь на-сущно необходим духовной личности. Наконец, именно постижение страдания укрепляет в нас стремление к духовной свободе. Конечно же, многие эти сантименты можно назвать религиозными, и современный читатель, возможно, сочтёт, что они имеют значение лишь для практика религии. Но основные прозрения Шантидевы на этот счёт остаются в силе. Иначе говоря, с должным отношением к боли и страданию даже их можно воспринимать с точки зрения их положительных последствий.

В строфах 22–34 рассматривается второй вид терпения:

основанное на понимании природы реальности. Здесь центральным доводом Шантидевы является демонстрация того, каким образом поступки людей и события обусловлены паутиной множества различных факторов. Тем самым подчёркивается ключевой факт: многие условия, заставляющие других своими действиями причинять нам вред, на самом деле находятся за пределами их власти. Как выражается Шантидева, когда мы заболеваем, это происходит против нашего желания. Подобным образом, мы не хотим злиться, но часто нас охватывает гнев. Итак, можно поспорить, что в каком-то смысле нелогично, в отрыве от сложных обстоятельств, обвинять только другого человека в его вредоносном поступке. Для иллюстрации этого аргумента Шантидева приводит необычный анализ простого действия – человека, который бьёт нас палкой. Он показывает, каким образом и палка, и орудующий ею человек в равной мере виновны в причинении нам боли. Но, отмечает он, на более глубоком уровне даже лишь тот факт, что мы наделены физическим телом, является важным сопутствующим условием возникновения боли. Ещё одно условие, которое на самом деле оказывается ключевой причиной, – это отрицательная эмоция, изначально побудившая человека на причинение вреда.

Очевидно, что в основе второго вида терпения лежит не что иное как буддийский принцип взаимозависимого происхождения. В свете этого принципа ничто не возникает само по себе, ибо всё существует в силу скопления множества

причин и условий. Поскольку этот принцип можно понимать на разных уровнях – с точки зрения зависимости от причин, с точки зрения взаимности понятий, либо с точки зрения взаимозависимости между нашим восприятием и миром, – прозрения в реальность, укрепляющие терпение по отношению к различным событиям и действиям других, также могут различаться по глубине. К примеру, Шантидева демонстрирует, каким образом постижение того, что мир подобен иллюзии, может оказать на нас мгновенное воздействие, уменьшая силу наших мощных эмоциональных реакций, таких как гнев. В подкрепление своего довода Шантидева пишет следующее:

*«Итак, всё зависит от определённых [причин],  
Которые также от чего-то зависят.  
Зачем же, осознав это, гневаться  
На явления, подобные призракам?»* (Вступление, VI:31).

Эти строки перекликаются с подобными же наблюдениями Шантидевы в девятой главе его труда. В ней, после обоснования буддийского философского мировоззрения, утверждающего невещественную природу феноменов, Шантидева задаёт следующие риторические вопросы: «Что можно обрести или потерять? Кого хвалить или оскорблять? Откуда берутся счастье и боль? Чему радоваться или печалиться?» На первый взгляд может показаться, что Шантидева призывает к некоей форме апатичной равностности. Но, если понять

эти строки таким образом, – значит полностью упустить их смысл. Подобно всем искусным учителям буддизма, Шантидева привлекает наше внимание к тесной связи между привязанностью и такими сильными эмоциями как гнев. Чем больше мы к чему-то привязаны, тем больше вероятности, что мы разгневаемся, если почувствуем, что объекту нашей привязанности что-то угрожает. Несмотря на то, что объяснения Шантидевой темы терпения, основанные на прозрении в природу реальности, излагаются в форме философского диспута, я думаю, что его основная аргументация не зависит от подлинности буддийских теорий о реальности. Исходя из нашего опыта, мы можем увидеть, что, чем глубже становится наше понимание сложности обстоятельств, приводящих к некоему событию, тем больше у нас способности отреагировать на это событие с какой-то степенью спокойствия и терпимости.

Теперь мы дошли до последней характеристики терпения: по отношению к вреду со стороны других. Возможно, именно из-за крайней значимости этой категории Шантидева рассматривает её в последнюю очередь (в строфах 34–63). Можно сказать, что из всех трёх видов терпения третий, вероятно, важнее всего, так как он относится исключительно к нашему непосредственному взаимодействию с другими. Нельзя отрицать, что для большинства из нас основным объектом гнева или неудовольствия чаще всего становится другой человек. И до тех пор, пока мы не научимся взаимодейство-

вать с другими так, чтобы не запятнать себя сильными отрицательными эмоциями, такими как гнев, о развитии истинного терпения не может быть и речи. Это особенно справедливо в отношении практикующего идеал бодхисаттвы, который поклялся помочь всем живым существам освободиться от круговорота бытия. Конечно, такому человеку совершенно непозволительно гневаться на объект, ради спасения которого он дал священную клятву.

Шантидева учит нас, что гораздо мудрее сострадать тем, кто нам вредит, чем гневаться на них. Он отмечает, что люди причиняющие другим вред, в некотором смысле одержимы. Иными словами, их действиями руководит неведение. Это напоминает христианскую заповедь о том, что мы должны прощать злодеев, «ибо они не ведают, что творят». Шантидева же просит нас пойти ещё дальше и считать наших врагов драгоценностью, ведь лишь одни они дают нам редкую возможность практиковать терпение. Он пишет:

*«Много нищих существует на свете,  
Но нелегко повстречать злодея.  
Ибо, если я не причинял боль другим,  
Мало кто станет мне вредить.»*

*И потому, как сокровищнице, появившейся в доме моём  
Безо всяких стараний с моей стороны,  
Должен я радоваться недругу,  
Ибо он содействует мне в деяниях бодхисаттвы».*

*(Вступление, VI:106–107).*

Именно подобные строфы формируют основу для часто цитируемого высказывания Далай-ламы: враг – наш величайший учитель. Он, несомненно, применяет эти принципы в отношениях с китайскими властями, которые причинили столько вреда и ущерба его народу и родине. Как только мы поймём, что мысли Далай-ламы основаны на подобной духовной тренировке, нам будет нетрудно поверить в его утверждение о том, что он и его народ не испытывают никакой ненависти к китайцам.

Временами Шантидева излагает аргументы, в которых рационализм, казалось бы, доходит до крайности. Например, он приводит один любопытный довод, иллюстрирующий тщетность гнева в качестве реакции на вредоносные действия других. Шантидева советует нам проверить, является ли причинение вреда другим неотъемлемой частью человеческой природы, или же это лишь временное, наносное качество. Если первое, отмечает Шантидева, то гневаться бессмысленно, ибо это подобно злости на огонь из-за присутствующего ему свойства обжигать. С другой стороны, по его словам, если это наносное, преходящее качество, так же бессмысленно проявлять гнев, ибо это всё равно что злиться на небо за то, что оно затянуто облаками! В любом случае, заключает он, для гнева нет никаких логических оснований. Вне зависимости от существования этого аргумента никто

не может оспорить его гениальность. Вопрос: насколько всерьёз мы должны воспринимать подобный довод? Конечно же, нельзя отрицать, что обычный читатель в лучшем случае расценит такие формы аргументации как «мысленные эксперименты». Мы знаем, что зачастую наш гнев или ярость возрастают, когда мы чувствуем свою правоту. Если это так, то даже современный читатель Шантидевы может признать ценность подобного «мысленного эксперимента», который обнажает всю тщету сильных отрицательных эмоций по отношению к тому или иному событию.

# О борьбе с гневом

Несомненно, как Шантидева, так и Далай-лама чрезвычайно отчётливо излагают способы борьбы с гневом и ненавистью. Шантидева фактически начинает главу о терпении с весомого утверждения о том, что одно мгновение гнева может уничтожить благие отпечатки, созданные «за тысячу калып». Далее он говорит, что нет худшего зла, чем ненависть, и нет большей силы, чем терпение. Таким образом, он рекомендует нам стремиться к развитию терпения. С точки зрения Шантидевы, гнев служит основным препятствием терпения. Если прибегнуть к хорошо известной аналогии из области медицины, ненависть – это яд, а терпение – лекарство, устраняющее из сознания ядовитые токсины. Как явствует из комментария Далай-ламы, Шантидева указывает на два ключевых элемента в наших попытках преодолеть гнев. В первую очередь – а это самое главное – нам важно глубоко осознать вредоносность гнева. Особое значение здесь имеет размышление о губительных последствиях гнева. Во-вторых, Шантидева указывает на необходимость глубокого понимания причинного механизма, который стоит за возникновением гнева. Это не представляет особого интереса для современного читателя, который неизбежно подойдёт к сочинению Шантидевы со множеством популярных представлений, связанных с современной психологией и её пред-

ставлениями о человеческих эмоциях.

В седьмой строфе данной главы Шантидева делает важнейшее наблюдение: «топливо» гнева – это то, что он называет «дискомфортом ума». Это интересная мысль. Тибетское слово – это йи мидева, что можно перевести как «подавленность», «несчастье» или просто как «неудовлетворённость». Лучше всего его понимать как всепроникающую, постоянно присутствующую неудовлетворённость, которая необязательно чувствуется на сознательном уровне. Это назойливое ощущение, что что-то не совсем так. По всей видимости, Шантидева предполагает, что именно это подспудное чувство неудовлетворённости выводит ум из равновесия. Когда это происходит и ситуация складывается не так, как мы того хотим, создаются условия для внезапной вспышки гнева. Как только мы осознаем причинную связь между неудовлетворённостью, неуравновешенностью и гневом, то сможем оценить все преимущества подхода Шантидевы к преодолению этой эмоции. Мы видим, что в основном он направлен на искоренение подспудного чувства неудовлетворённости, а не на лобовое столкновение с собственно гневом «во всей его красе». Именно поэтому Шантидева уделяет большое внимание размышлениям, направленным на приведение ума в равновесие. Что касается особых практик, то читатель может последовать подробным комментариям Далай-ламы в соответствующих разделах книги.

Здесь важно отметить, что Шантидева в своём объясне-

нии, видимо, не проводит различие между гневом и ненавистью. Однако в комментарии Далай-ламы это критическое различие очевидно. Он отмечает, что, в принципе, можно оправдать так называемый «позитивный гнев». Гнев как ярость на несправедливость по отношению к другим часто становится катализатором мощных альтруистических действий. Однако Далай-лама отрицает такую возможность касательно ненависти, говоря, что в ненависти не может быть ни малейшей добродетели. Она лишь пожирает человека изнутри и отравляет его общение с другими. По словам Далай-ламы, «ненависть – это наш истинный враг, внутренний враг». Вероятно, гнев отличает от ненависти отсутствие или присутствие злонамеренности. Человек может гневаться, не желая при этом зла объекту своего гнева. Далай-лама наставляет нас делать вывод о том, что наш гнев, даже при его возникновении, никогда не развивается в полноценную ненависть. Это, мне думается, – сущностное нравственное учение.

Несколько слов о ряде общих принципов, стоящих за предлагаемыми в этой книге средствами обуздания наших эмоций и развития терпения, возможно, помогут неосведомлённому читателю. Ключевой принцип – это вера в так называемую «пластичность» ума, то есть, в его неограниченную способность к совершенствованию. Эта вера зиждется на понимании сложной психологии ума и его различных видов. Как Шантидева, так и Далай-лама в своих объяснении-

ях опираются на многовековую историю буддийской психологии и философии сознания, в которой делается упор на тщательный анализ человеческих эмоций. Говоря в общем, с этой точки зрения ум воспринимается как сложная, динамичная система, где когнитивная и аффективная измерения психики рассматриваются в единстве. Итак, когда оба наставника излагают способы работы с эмоциями, такими как гнев, они не советуют нам их подавлять. Как буддийская, так и современная психология сходятся в том, что простое подавление приносит один вред. Буддийский подход – это докопаться до корня, чтобы отсечь саму основу гнева. Другими словами, Шантидева и Далай-лама говорят о способах переориентации нашего характера, так, чтобы мы стали менее уязвимыми к таким сильным отрицательным эмоциям как гнев. Именно в этом свете следует понимать большую часть размышлений, рекомендуемых в данной книге. Лозунг предельно прост: обуздай свой ум. Шантидева подчёркивает насущную необходимость внутренней дисциплины, приводя чудесную аналогию:

*«Где нашёл бы я столько кожи,  
Чтобы покрыть всю земную твердь?  
Простая кожаная подошва моих башмаков —  
И вся земля покрыта.*

*Подобно этому, не под силу мне  
Подчинить себе ход событий,*

*Но, если сумею я покорить свой ум,  
Разве будет нужна покорять что-то ещё?»*

*(Вступление, V:13–14)*

Это, конечно же, напоминает об известной строфе из Дхаммапады, где Будда изрекает:

*«Неосязаем и тонок ум,  
Что носится за своими увлечениями, как ему угодно.  
Мудры те, кто укрощает свой ум,  
Ибо укрощённый ум приносит великую радость».*

*(Строфа 35)*

Шантидева называет эту основную буддийскую практику «охраной ума» и подробно обсуждает её в пятой главе своего труда.

Другой общий принцип, на который мне хотелось бы обратить внимание читателя, – это базовый прагматизм учений Шантидевы. По всей видимости, он не верит в возможность одного лекарства от всех болезней или панацеи от всех проблем. Его стратегия состоит в задействовании всех наших внутренних ресурсов. Многие его аргументы обращены к тому, что мы называем «человеческим рационализмом». Но он также использует средства, которые отвечают нашим основополагающим гуманитарным ценностям. Зачастую он играет и на нашем чувстве праведного гнева. Итак, кажется, всё сводится к одному: «Выбери то, что лучше всего сра-

ботаает». При окончательном анализе выясняется, что многие приёмы, о которых говорится в книге, – не что иное как прозрения, основанные на здравом смысле. Например, кто может поспорить с чистой практичностью следующих строк, которые так любит цитировать Далай-лама:

*«К чему печалиться,  
Если можно всё поправить?  
И к чему печалиться,  
Если ничего уже поправить нельзя?»*

*(Вступление, VI:10)*

Возможно, для современного читателя важнее всего оценить тот факт, что ни Шантидева, ни Далай-лама не верят в «мгновенное просветление». В их учениях прослеживается основополагающее предположение о том, что развитие внутренней дисциплины – это процесс, требующий времени. На самом деле Далай-лама верно замечает, что надежда на немедленные результаты – признак нетерпения, того самого фактора, на искоренение которого направлены наставления в данной книге. Он иронизирует, что современный читатель часто хочет «чего-нибудь получше, побыстрее, попроще и, по возможности, подешевле». Поэтому путь к самосовершенствованию труден и требует длительной самоотдачи. Тем не менее, награда за вступление на этот путь потенциально огромна. Даже в самом начале подобный поступок приносит путешественнику невероятную пользу. Если Далай-лама

– представитель тех, кто обрёл плоды этого пути, то благие заслуги от этого несомненны.

*Геше Тхубтен Джинпа*

Колледж Гиртон

Университет Кембриджа

# День первый

## Первая сессия

Говоря в общем, все основные религии мира подчёркивают важность практики любви, сострадания и терпимости. Это особенно актуально для всех традиций буддизма, включая Тхераваду, Махаяну и Тантраяну. Во всех этих системах говорится, что сострадание и любовь являются основой всех духовных путей.

Для того чтобы ускорить развитие сострадания и культивировать свой внутренний потенциал сострадания и любви, крайне необходимо победить противодействующие этим качествам силы. Именно в этом ключе практика терпения или терпимости обретает особую важность, поскольку только благодаря терпению можно преодолеть препятствия к состраданию.

Когда мы говорим о терпении или терпимости, то должны понимать, что существует множество их видов, начиная с простой терпимости, например, способности вынести холод или жару, и заканчивая высшим уровнем терпения, которым отличаются великие духовные практикующие – бодхисаттвы на высоких уровнях буддийского пути. Поскольку терпение или терпимость возникает вследствие способности

сохранять твёрдость и самообладание, не поддаваться встречающимся в жизни неприятностям, то эти качества нельзя считать признаком слабости. Наоборот, это свидетельство силы. В целом мы можем определить терпение или терпимость именно в таких понятиях. Мы обнаруживаем, что даже в способности вытерпеть физические лишения, например, жаркий или холодный климат, всё решает наш умственный настрой. Если мы осознаём, что, выдержав ту или иную трудность, получим долговременные благие последствия, то, скорее всего, сумеем терпеть ежедневные неприятности. Подобным образом, для тех, кто находится на уровнях бодхисаттвы, практикуя высшие уровни терпимости и терпения, интеллект также играет очень важную роль в качестве вспомогательного фактора.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.