

ISSN 0204-3440

---

---

**К ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ**

**9**  
**2003**

---

---

**TO HEALTH VIA CULTURE**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БУДДИЗМА В СВЕТЕ ДОКТРИНЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Из курсовой работы  
инструктора Культуры Здоровья – методиста

Более двадцати пяти столетий отделяет Учение Гаутамы Будды от Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья. И тем не менее много общих точек соприкосновения можно найти в психологических аспектах буддизма и Доктрины Культуры Здоровья. Цель данной работы проследить общность ряда положений, вполне закономерную, ибо Истина – едина.

Нам, участникам Международного общественного Движения "К Здоровью через Культуру", хорошо известно, что с незапамятных времён на Землю проливалось Учение Жизни. В поворотные моменты истории разных стран и народов на помощь человечеству приходило Братство, посылая своих представителей в лице Учителей, философов, учёных, государственных и религиозных деятелей, тех, кто мог сдвинуть сознание людей в эволюционном направлении.

Так и две с половиною тысячи лет назад в Древней Индии появился истинный Вождь Общего Блага, раскрывший человечеству опасности его существования, причины его страданий и указавший путь спасения от них. Путь этот – истинное Знание, чистота помыслов и деяний. Будда учил, что источником и первопричиной всех бедствий и страданий людей являются их омрачение и невежество. Только Знание могло открыть человеку смысл и цель его существования, дать понять, что только он сам – творец своей судьбы.

---

\*Васильева Лидия Игнатьевна, участница Международного общественного Движения "К Здоровью через Культуру".

Однако человечество в массе своей не вняло указаниям ни Будды, ни последующих Учителей Жизни, не стало на предложенный ими путь спасения, обрекая себя и всю планету на неисчислимые бедствия. Медленно шло пробуждение духа. В начале двадцатого века при участии наших великих современников Елены Ивановны и Николая Константиновича Рерихов Великий Учитель Мориа дал Миру Агни Йогу, или Живую Этику. Это Учение стало Провозвестием Эпохи Огня, Эпохи тончайших космических энергий. "Огненные энергии приблизились к Земле, - писала Е.И.Рерих, - и можно ожидать самых изумительных открытий и приложения их в жизни. Но необходимо и пробуждение духа в человечестве для нахождения всеначальной энергии, ибо сам человек является, прежде всего, носителем и претворителем огненных энергий, иначе эти энергии послужат лишь на разрушение" [1].

Живая Этика определила ход эволюции человечества до конца Манвантары, поставила конкретную насущную задачу, без решения которой невозможны ни эволюция, ни само существование планеты. Эту задачу служения Свету, оздоровления жизни решает Культура Здоровья, помогая применять на практике Агни Йогу, являющуюся квинтэссенцией различных направлений Йоги, наиболее ценных древних и современных этических, научных, религиозных достижений.

Основоположник Доктрины Культуры Здоровья Президент Международного общественного Движения "К Здоровью через Культуру", доктор медицинских наук, профессор В.А.Скумин, поставив вопрос: "Может ли человек быть здоровым среди больной природы и в больном обществе?", утвердил: "В перспективе всё-таки может. Но для этого необходимо научиться взаимодействовать со светлыми, здоровыми силами в природе и обществе, овладеть способами защиты от биосоциаль-

ного хаоса и побеждать порождаемые им болезнетворные стихии" [2].

А для всего этого необходимы Знания — знание о человеке как частице Космоса, которого нельзя рассматривать в отрыве от Космических Законов, знание о Ведущем Начале — Иерархии Света, направляющей эволюционный путь человечества. И о многом другом должен знать человек, желающий не только сохранить жизнь себе, близким, планете, но и оздоровить её, сделав по-настоящему одухотворённой.

В Доктрине Культуры Здоровья даны практические рекомендации, как через самопознание и самосовершенствование, на основе постоянного роста духа и всемерных достижений Культуры достичь полной гармонии физического, психического и духовного здоровья. Здоровье человека духовного есть естественный процесс просветления жизни микрокосмоса его сознания, устремляющий духовные, психические и физические возможности организма к Гармонии со Светом Единого Духа Макрокосмоса [3].

Понятно, что для такого достижения, для того, чтобы планета наша претворилась в Храм прекрасносияющий, необходимы, помимо Знания, твёрдая и неуклонная воля, сознательные напряжённые усилия, постоянный труд над собою в целях самосовершенствования. Эти условия считались и в Учении Будды совершенно необходимыми человеку для достижения усовершенствования и сознательного существования, в котором не будет уже страданий.

Актуальность изречения Будды: "Невежество есть причина всех бедствий" не утрачена и поныне. Буддизм предложил людям путь спасения от страданий — восьмеричный благородный путь. Поскольку причина всех бедствий и страданий кроется в самом человеке, в

его привязанности к личному "я", в неправильных взглядах на существование, восьмеричный путь провозглашал необходимость правильного распознавания (что касается закона причинности), правильного мышления, правильной речи, правильного действия, правильной жизни, правильного труда, правильной бдительности и самодисциплины, правильного сосредоточения [4].

Все эти положения присущи и Культуре Здоровья.

В Учении Живой Этики, являющемся духовной основой Доктрины Культуры Здоровья, отмечено: "Знание, знание, знание, если бы люди больше задумывались над тем, что знание есть спасение, то не было бы доли того страдания. Всё человеческое горе происходит от невежества" [5]. В приведенной цитате со знанием самым тесным образом связано спасение.

И именно учение о спасении в буддизме имело первостепенное значение. При неправильной жизни дурные деяния человека порождают желания и страсти, укрепляющие его в своём сомнении и самоутверждении. Правильные же действия ведут к подчинению страстей и к искоренению иллюзий.

"Чтобы сформировать здоровый образ жизни, - сказано в учебнике "Пропедевтика Культуры Здоровья", - нужно научиться современно жить в современном мире, нужен правильный взгляд на мир и на себя в нём. Чтобы вести здоровый образ жизни, человек обязан вписать себя в конкретную биосоциальную систему, постоянно изучать и активно совершенствоваться как себя, так и среду своего обитания" [6].

Фактически и в буддизме, и в Доктрине Культуры Здоровья спасение человека от всех страданий заключается в познании и в самосовершенствовании.

Гаутама Будда учил, что в мире всё взаимосвязано, что вне сотрудничества ничто не может существовать. И профессор В.А.Скумин утверждает жизненную не-

обходимость всестороннего сотрудничества народов разных стран и континентов. О таком сотрудничестве должны мыслить люди сегодняшнего дня, соблюдая правильную направленность мысли.

О значении мысли ещё Будда говорил: "Из трёх видов действий наиболее губительное не слово, не телесный поступок, но мысли". Он утверждал, что мысль является первоосновой всего сущего: "Главный элемент во всём есть мысль. Превыше всего — мысль. Всё совершается мыслью..." Обуздание мысли, едва сдерживаемой, легковесной, спотыкающейся где попало, — благо. Обузданная мысль приводит к счастью. "Если человек говорит или действует со злобною мыслью, страдание сопутствует ему. Если человек говорит или действует с благою мыслью, счастье следует за ним..." [7].

И В.А.Скумин учит, что сознательная злобная мысль несёт в себе элементы разрушения, что, подчиняясь Закону Созвучия, мысли притягивают к себе тождественные, и всё зависит от качества мыслей.

Доктрина Культуры Здоровья мысли отводит приоритетную роль: "Собственно, вся духовная, психическая и материальная Культура — это проявленная, выраженная в образах, звуках, формах и пр., опредмеченная мысль" [8]. Мысль — Огонь, мысль преобразует сознание человека, мысль устремляет человека в Будущее, к Иерархии Света, к Дальним Мирам. Мыслить красиво и ясносяюще — значит соединить себя с миром Прекрасного, Миром Высшим.

С мышлением тесно связана речь человека. Большое внимание уделено в буддизме правильной речи. Е.И.Рерих приводит слова великого Будды, что даже справедливое и полезное слово можно сказать лишь в подходящее время [9]. В "Дхаммападе" указано: "Одно полезное слово, услышав которое становятся спокой-

ными, лучше тысячи речей, составленных из бесполезных слов" [10].

Вопрос о правильной, культурной речи остро стоит на повестке дня. За культуру, за красоту речи, слов ратует Культура Здоровья.

Говоря о других ступенях буддийского восьмеричного пути, следует отметить, что и Доктрина Культуры Здоровья учит распознаванию, бдительности, большое внимание уделяет самодисциплине, методам сосредоточения.

Указав восьмеричный благородный путь, ведущий к спасению от страданий, Гаутама Будда назвал также десять великих препятствий-оков, без преодоления которых невозможно придти к спасению. Это иллюзия личности, сомнение, суеверие, телесные страсти, ненависть, привязанность к Земле, желание наслаждения и успокоения, гордость, самодовольство, невежество [11]. Только преодолев все эти препятствия, освободившись от этих оков, благодаря проведению в жизнь положений восьмеричного благородного пути, человек может избавиться от страданий.

Все подобные препятствия призывает преодолевать и Учение профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья путём наращивания силы света сердечных огней.

И в буддизме, и в Доктрине Культуры Здоровья актуальным является вопрос об избавлении в ходе эволюции человечества от низшего, личного "я", его преходящей сущности. Именно так определён земной путь эволюции человечества Иерархией Света. При неуклонном устремлении к Свету, в процессе постоянного самосовершенствования человек, достигнув степени совершенства, возможного на Земле, выйдет из цепи рождений и смертей. В буддизме это означает достижение Нирваны (или состояния Будды), в Культуре Здоровья этим определяется цель земного существования чело-

века – достижение Мира Высшего, бессмертия индивидуальности.

Гаутама Будда всегда подчёркивал реальность существующих вещей и условий для данного времени, но, утверждая видимую всеми реальность, он указывал и на существование тончайшей реальности, доступной лишь высшему знанию. Культура Здоровья, указывая на реальность трёх миров – плотного, тонкого и Огненного, подчёркивает необходимость различия между очевидностью и действительностью.

Заметную роль в развитии психологической мысли в буддизме сыграла концепция просветления. Начальной стадией просветления является пробуждение, когда человек начинает осознавать, что мысли его дурны. Тогда он может остановить эти мысли, прекратить их течение. Окончательное просветление достигается тогда, когда в сознание человека не сможет уже проникнуть ни одна порочная мысль.

Указаны практические методы для достижения просветления. Это практика благодеяния, соблюдение предписаний, культивация терпения, культивация усердия, прекращение иллюзий и чистое созерцание. Последний вид практики включает абсолютный контроль над своими физическими и ментальными способностями, успокоение сознания через прекращение неведения и трансцендентальный анализ с помощью непосредственного интуитивного созерцания.

Для целей спасения и просветления в буддизме существуют разработанные методики медитации и пути (созерцания, веры, деяний, философское размышление) [12].

В Доктрине Культуры Здоровья профессором В.А.Скуминым дана классификация признаков, определяющих основные ступени становления в развитии человека духовного и указаны пути достижения этих ступеней. Первая ступень – духовная искра – начальное

очувствование присутствия и запросов духа, проблески самосознания человека духовного, потребность в развитии духовного потенциала. Вторая ступень – духовная заря – уявление императива духа, формирование направленности личности к одухотворению и совершенствованию личной и общественной жизни. Третья ступень – духовный восход – рассвет духовных устремлений, поисковый одухотворённый труд, устремление самосознания к слиянию с Высшим Началом. Четвёртая ступень – духовный зов – созревание духовных накоплений, целенаправленное духотворчество, самосознание и реализация энергетики воина духа.

Пятая ступень – Духовное Озарение – начало огненной трансмутации земного сознания человека в космическое, проявление сознания человека духовного как земного носителя Мысли Единого Духа. Шестая ступень – Духовное Созидание – начало сознательно-космотворчества, проявление яснознания человека духовного как земного носителя Света Единого Духа. Седьмая ступень – Духовное Служение – несение в земной жизни осознанно принятой Обязанности-Поручения, синтез духовности в яснознании человека огненного – Богочеловека [13].

Культура Здоровья открывает духовную перспективу преобразования организма, оздоровления жизни, прежде всего оздоровления сознания, сознательную подготовку к духотворчеству новой жизни. Путь к этому – овладение истинным Знанием, самопознание и самосовершенствование, духовная практика, включающая и психотренинг, и медитацию, и ноопсихофизические комплексы.

Большое внимание в буддизме уделяется вмещению сознанием понятия пар противоположений, или двух крайностей, ибо познание действительности достигается лишь путём сопоставления пар противоположностей. Вмещение этого понятия облегчается усвоением прин-

ципа относительности. Если ученик Будды не мог осилить такого вмещения, Будда не приобщал его к дальнейшему знанию, считая это не только бесполезным, но даже вредным.

Культура Здоровья также учит биполярному познанию, осознанию единства противоположностей и умению управлять ими, что помогает человеку правильно относиться к двойственности вещей и явлений. Если человек овладеет знанием Закона противоположностей, он сможет бесстрашно участвовать во всех жизненных процессах. Ведь постижение сущности вещи единой в её двойственности — ключ к пониманию Мира и себя самого.

Следует сказать, что много сведений о психологии человека содержится в трактатах древнеиндийской медицинской системы Аюрведа ("Наука о долголетию"), большое влияние на которую оказал буддизм. Как гласит Аюрведа, проблема здоровья человека, его окружения неизменно приводила к поискам обоснования человеческого существования, целей и места человека в условиях современности.

Культура Здоровья решает аналогичные проблемы, связанные со здоровьем человека — физическим, психическим и духовным, целью и смыслом его существования.

И в буддизме, и в Культуре Здоровья уделяется должное внимание духовному, душевному и физическому здоровью человека, что обеспечивается динамическим равновесием, гармонией этих трёх начал.

Обобщая всё сказанное, можно сделать вывод, что две основные психологические проблемы, рассматриваемые в буддизме, — спасение и просветление — сводятся к самосовершенствованию человека, к достижению им полноты жизни. Эти же проблемы — преобразования сознания человека, дальнейшей его эволюции — рассматривает и разрабатывает пути их решения Культура Здоровья. Знание, знание и ещё раз знание необ-

ходимо для восхождения духа человеческого. В Учении о Культуре Здоровья говорится именно о преобразении внутреннего человека, которое рассматривается как трансмутация низших огней человека в высшие. Согласно Культуре Здоровья, путь преобразования единственно правильный. Когда он становится сознательным и целеустремлённым, процесс ускоряется. Касается он всех сторон жизни. Сущность его заключается в раскрытии свойств и способностей, заложенных в человеке.

Ещё Гаутама Будда говорил, что обычный человек — это один Будда, а Будда — семь Будд в одном. В аллегорической формуле заключена информация о том, что в каждом человеке заложены семь принципов, т.е. энергетических уровней, один из которых, седьмой, — высший. И когда остальные шесть будут возвышены до его состояния, то человек достигнет конечной цели своего существования и станет просветлённым, т.е. произойдёт трансмутация всех человеческих принципов до уровня Будды — высшей степени знания и святости.

Учение Живой Этики, Доктрина Культуры Здоровья учат, что для достижения высшей духовности, для сохранения сознания на всех планах бытия, т.е. истинного бессмертия, необходимо ещё в физическом теле соединить четвёртый принцип Кама (желания, воля), пятый, Манас (самосознание, бессмертный мыслитель, высший разум) и седьмой, Атма (огненное начало, вечная жизненная сила, разлитая во всём Космосе) и слить их в шестом, Буддхи (мудрость, духовный элемент). Иначе говоря, все качества основной энергии, трансмутированные её огнём, должны сгармонизироваться и вылиться в её высшем качестве высокой психической энергии [14].

Ради величественного Грядущего, о котором гласят все истинные Учения, стоит всем нам, землянам, со всей ответственностью и добросовестностью любовью, муд-

ростью, сердца огнём послужить с наибольшею пользою сначала на Земле, чтобы превратить планету, единственный пока что наш космический дом, в прекрасно-сияющий Храм. Поднимаясь по бесконечной восходящей спирали эволюции, выйдет человеческий дух в Беспредельность.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Е.И.Рерих. Письма в Америку. В 4 т. – Т.2. – М.: Сфера, 1996. – Сс.432-433.
2. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья. – Новочебоксарск: Терос, 1994. – С.13.
3. В.А.Скумин. Культура Здоровья. Избранные лекции. – Чебоксары: Региональная организация Международного общественного Движения "К Здоровью через Культуру", 2002. – С.15.
4. Наталья Рокотова. Основы буддизма. – Свет Огня. – Рига: Латвийское общество Рериха, 1990. – С.48.
5. Агни Йога. В 3 т. – Т. 1. – Самара: Самарский Дом печати, 1992. – С.828.
6. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья. – Новочебоксарск: Терос, 1994. – Сс. 39-40.
7. Наталья Рокотова. Основы буддизма. – С.52.
8. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья. – Новочебоксарск: Терос, 1994. – С.38.
9. Е.И.Рерих. Письма. – Т.3. – М.: МЦР, 2001. – С.276.
10. Дхаммапада. – М.:Изд. восточной литературы, 1960.-С.76.
11. Наталья Рокотова. Основы Буддизма. – С.49.
12. Психологические аспекты буддизма. – Новосибирск: Наука, 1986. – Сс.35, 37.
13. В.А.Скумин. Культура Здоровья. Избранные лекции. Чебоксары: Региональная организация Международного общественного Движения "К Здоровью через Культуру", 2002. – Сс. 142-151.
14. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья. – Новочебоксарск: Терос, 1994. – Сс. 86-89.