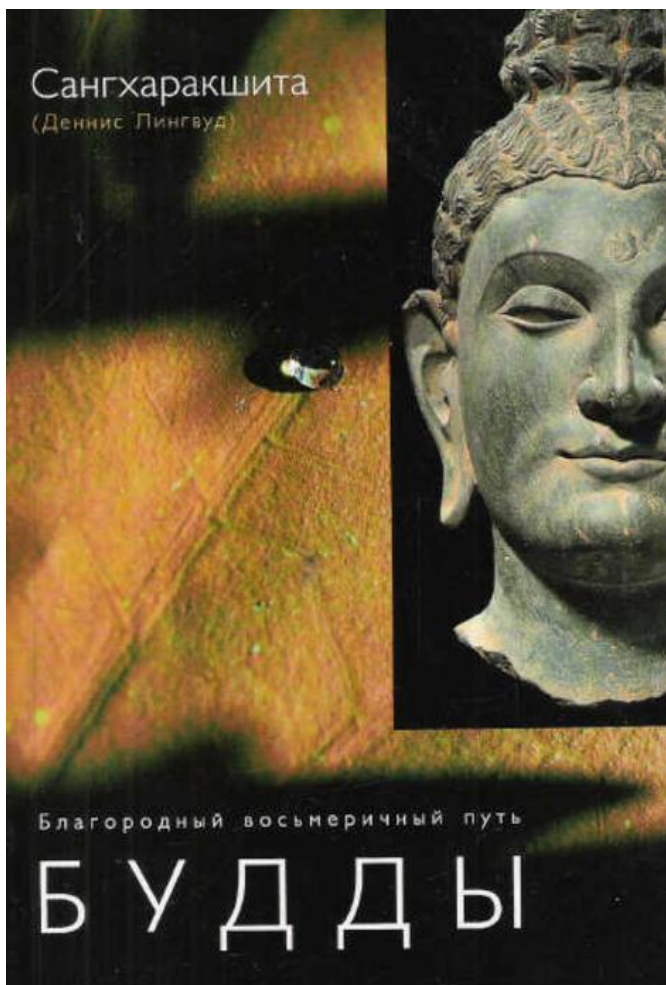


# БЛАГОРОДНЫЙ ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ БУДДЫ



**ББК 86.3**

**Сангхаракшита** (Деннис Лингвуд).

Благородный восьмеричный путь будды. — Пер. с англ. — СПб.: Культурный центр «Уддияна», 2006. — 176 с.

Книга современного буддийского наставника в увлекательной форме повествует об аспектах одного из основных учений Будды Шакьямуни — учения о благородном восьмеричном пути. Объединяя опыт Хинаяны и Махаяны, автор показывает, как это древнее знание может быть с успехом применено в повседневной жизни современного человека, став основой духовного прогресса.

Перевод с английского: Михаил Андреев

Редактор: Татьяна Науменко

Публикуется по договору с Windhorse Publications, 11 Park Road, Birmingham, B13 8AB ([www.fwbo.org/windhorse](http://www.fwbo.org/windhorse)). Все права защищены. Полное или частичное воспроизведение допустимо лишь с разрешения издателя.

**ISBN 5-94121-033-7**

© Sangharakshita, 1990

© М. Андреев, перевод, 2005

© Культурный центр «Уддияна», 2006

## Содержание

Введение .....	7
1 ПРИРОДА БЫТИЯ .....	15
Совершенное видение .....	17
Путь видения и путь изменения .....	18
Природа бытия .....	22
2 РАЗУМ И ЧУВСТВО В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ .....	34
Самьяк-самкальпа — совершенное чувство .....	37
Отрицательный аспект совершенного чувства .....	40
Утвердительный аспект совершенного чувства .....	45
3 ИДЕАЛ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ .....	62
1. Уровень правдивости .....	67
2. Уровень дружелюбия .....	71
3. Уровень полезности .....	74
4. Уровень, способствующий согласию, гармонии и единству .....	76
4 ПРИНЦИПЫ НРАВСТВЕННОСТИ .....	80
«Падение нравов» .....	81
Иудейско-христианская этика .....	82
Буддийский критерий .....	84
Модели нравственного поведения .....	86
Пять шил и пять дхарм .....	88
Целостное действие .....	94

5	ИДЕАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО .....	96
	Профессия .....	109
	Призвание .....	110
	Продолжительность .....	111
6	СОЗНАТЕЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА .....	115
	Четыре старания .....	117
	Совершенное усилие и его фон .....	131
	Совершенное усилие как сознательная эволюция .....	134
7	УРОВНИ СОЗНАНИЯ .....	136
	Уровни осознанности .....	139
8	ВЫСШЕЕ СОЗНАНИЕ .....	151
	Шаматха, самапатти и самадхи .....	154
	Благородный восьмеричный путь как совокупный процесс .....	163
	<i>Мирской и трансцендентный путь.</i> Примечания автора .....	167
	Об авторе .....	173
	О ДЗБО .....	174
	Книги ДЗБО на русском языке .....	175

## Введение

«Превосходно, бханте! Превосходно! Словно восстало то, что было разрушено, словно открылось то, что было сокрыто, словно указали заблудшим путь или внесли в темноту светильник, чтобы имеющие глаза могли видеть».

Изначально эти слова были адресованы Будде, примерно за пять столетий до рождения Иисуса, но они столь же точно передают мои собственные чувства, когда я, примерно через две с половиной тысячи лет, впервые встретился с сущностью изложенного в этой книге учения. Сначала я прочитал отредактированные записи собранных здесь лекций в журнале «Митрата». Я ожидал в лучшем случае немного расширить свои знания, но вовсе не рассчитывал, что меня это заинтересует. Как и большинство буддистов, я знал, что учение о восьмеричном пути считается главным учением Будды, и полагал, что должен приложить усилия, чтобы узнать о нем побольше. Но все, что я слышал раньше, не наполняло меня энтузиазмом. Сухой перечень — правильное то, правильное сё — казался скучным, устарелым, банальным, совсем не похожим на то, что способно открыть новые горизонты. Честно говоря, все это наводило тоску.

Но в этих лекциях было все что угодно, кроме тоски, и причина ясно отражена в [английском] заглавии книги: «Vision and Transformation». Когда я читал эти лекции, мне

## 8 Введение

стало ясно, что мое представление о цели буддизма, как, очевидно, и у многих других западных буддистов, очень одно-стороннее. Мне стало ясно, что видения — знания, понимания, даже прозрения, даже всех тех ясных переживаний, к которым я был так привязан, — ничего этого недостаточно. Ничто из этого не является целью пути Будды. Это только начало.

Сангхаракшита говорил мне, что эти первоначальные проблески света — всего лишь приглашения, всего лишь призывы к более глубокому и трудному процессу изменения. Он говорил мне о том, о чем я уже втайне знал: что мертвый груз привычек, условностей и инстинктов означает, что центр тяжести моего существа нельзя сместить никаким прозрением. Здесь требуется нечто вроде землетрясения. Чтобы сдвинуть этот груз, мне придется работать не только над своей головой, но и над сердцем, и не только над сердцем, но и над животом, и не только над самим собой, но и над целым миром. Чтобы сделать это, мне придется захотеть этого изменения так сильно, как я ничего никогда не хотел, — сильнее, чем я хотел денег, успеха, женщин. Выражаясь более изысканно и абстрактно, мне придется привлечь свои эмоции.

В другой раз я, наверное, предпочел бы проигнорировать столь нерадостное послание и просто поискал бы для себя более подходящего учителя. Но я совсем не разочаровался, а пришел в восторг. Как будто мне показали очень прочную и очевидную кирпичную стену, которая преграждала мне путь и сквозь которую я пытался пройти, словно ее не было. Увидев ее, такую большую и явную, я с трудом верил, что она так долго укрывалась от моего внимания. Конечно же, нужно было ее обойти. Правда, теперь путь казался гораздо более долгим и трудным. Но, по крайней мере, впереди был путь.

То, о чем я написал, — мой личный отклик на лекции, приведенные в этой книге, но, будь он чисто личным, он не имел бы особого интереса и значения. Но я убежден, что проблемы, с которыми я столкнулся, — общие. Я убежден — и

я видел и слышал много свидетельств этому убеждению, — что из-за некоторых распространенных непониманий природы человеческих существ и духовного роста есть много других людей, которые тоже пытаются пройти сквозь ту же невидимую кирпичную стену.

Непонимания, заставляющие нас пытаться проходить сквозь эту стену, возникают из-за того, что мы почти полностью отождествляем себя с поверхностными, сознательными уровнями ума и не придаем значения своим глубинам. Мы переоцениваем силу своего рассудка и интеллекта и забываем, что наши истинные побуждения происходят из гораздо более глубоких источников: из чувств, инстинктов, мифов. Из-за такого поверхностного взгляда на себя мы не только не осознаём истинных сил, которые нами движут, но даже не осознаём, что мы этого не осознаём.

Применительно к духовной жизни такая позиция ведет к некоторым предсказуемым последствиям. Самое очевидное — это то, что мы думаем, будто достаточно знать и понимать. Мы думаем: когда наш сознательный взгляд на вещи меняется, меняемся и мы сами. Мы думаем, что видение важнее всего, и забываем про необходимость изменения. Затем, по мере того как наше видение расширяется, мы чувствуем все более глубокую неудовлетворенность, потому что другие перемены, которые мы ожидали увидеть в своей жизни, не наступают. Кажется, что шаблоны наших ежедневных чувств и поступков увязли в той же самой старой унылой колее. И хотя, выражаясь словами Оскара Уайльда, мы, конечно, смотрим на звезды, наше место по-прежнему в сточной канаве.

Это противоречие между нашими сознательными взглядами и глубинными желаниями означает, что мы продвинулись не далеко. На сознательном уровне мы можем думать, что целиком посвятили себя духовному росту, но наши оставшиеся неизменными глубины, похоже, по-прежнему хотят денег, признания, безопасности, секса, пищи, семейных связей и т. д. — у каждого человека этот список будет несколько

## 10 Введение

отличным. Может быть, поэтому мы стараемся обмануть себя, превращая свою духовную жизнь в маленькое приятное хобби, а медитацию — в бегство, и стараясь попутно не замечать того, что наша жизнь и господствующие в ней страсти едва ли в чем-то отличаются от жизни и страстей соседей-материалистов. Или мы стремимся подавить свои истинные побуждения, пытаюсь одним усилием воли подняться до идеала, а потом удивляемся, почему чувствуем глубокую раздвоенность и неудовлетворенность. Или можем бросаться из одной крайности в другую, чередуя периоды волевых усилий с полосами непобежденного гедонизма.

Учения, с которыми Сангхаракшита знакомит нас в этой книге, предлагают выход из тупика. Они показывают, что буддийский путь — это процесс органичного роста, который не только стимулирует духовное видение ради него самого, но и ускоряет изменения всех прочих аспектов нашего существования, высоких и низких, сознательных и бессознательных. Благодаря этому процессу даже самые мрачные наши глубины становятся доступны преобразующему свету нашего видения, а потому могут, скорее, способствовать нашим стремлениям к росту, нежели мешать им. Цель буддийского пути дана не как простое прозрение, в каком бы смысле мы ни понимали это слово, а как рост всего нашего существа. Наше существо сравнивается с молодым деревцем, а наше духовное видение — с питающим это деревце дождем, который приводит к распусканию первых листьев, а затем и цветов. Наверное, дождь падает на всех, но только немногие обладают энергией и смелостью целиком отдаться росту, который он вызывает.

В своих лекциях Сангхаракшита вскрывает в учении о благородном восьмеричном пути такую глубину смысла, которую, наверное, мало кто ожидал в нем найти. В процессе изложения он затрагивает огромное количество теоретических представлений. Большинство из них — весьма традиционные буддийские представления, поданные в весьма традиционной буддийской манере: как ряд перечней или перечень



внутри перечня. Среди них не только восьмеричный путь, но и четыре благородные истины, и три признака обусловленного бытия, и четыре шуньяты, и четыре возвышенные обители (или восемь), пять шил и пять дхарм, четыре старания, пять помех, четыре дхьяны и многие другие. Кому-то это может показаться не особенно привлекательным. Многовековая привычка буддистов составлять перечни приходится по вкусу далеко не каждому, и можно извинить читателей, ожидающих, что эти перечни превратят Дхарму во что-то серое и мертвое. Но у Сангхаракшиты происходит обратное. Перечни оживают, и то, что сперва казалось довольно безвкусной коллекцией фамильных реликвий, теперь очищено от пыли, засияло и засверкало и оказалось к свету как раз под тем углом, чтобы предстать в полном блеске и показать полное соответствие духовным устремлениям людей конца двадцатого столетия.

Наряду с изобилием традиционных буддийских представлений, на этих страницах содержатся идеи и представления, которые могут оказаться непривычными для буддистов, не входящих в Общество друзей Западного буддийского ордена (ДЗБО). Некоторые из них, в том числе перегруппировка традиционных оснований внимательности в четыре совсем других уровня осознанности, — это просто перегруппировка или упрощение традиционного материала. Другие же, например принцип высшей эволюции, изображающий развитие сознания как основной смысл процесса эволюции, в большей степени принадлежат Сангхаракшите.

Не входящие в ДЗБО буддисты зачастую с подозрением относятся к некоторым интерпретациям Дхармы, которые предлагает Сангхаракшита. Они имеют на это право; да и сам Сангхаракшита всячески старается подчеркнуть, что оригинальность не является достоинством буддийского учителя. Тем не менее, было бы прискорбно, если бы подобные подзрения затмили то значение, которое учения Сангхаракшиты могло иметь для всех буддистов и, особенно, буддистов Запада. Некоторые из его интерпретаций Дхармы радикальны,

## 12 Введение

но они радикальны исключительно в лучшем смысле этого слова. Ведь слово «радикальный» происходит от латинского слова «корень» и означает исходящий от корня, истока, основы. И действительно, учения Сангхаракшиты исходят из самых корней буддизма и стараются выразить свое главное послание в виде, который соответствует нынешним обстоятельствам. Иногда его идеи выглядят радикальными, потому что фактически они более глубоко традиционны и исходят из более древних источников, чем некоторые учения сохранившихся до нашего времени школ азиатского буддизма.

Среди самых радикальных учений Сангхаракшиты — те, которые посвящены труду и способам зарабатывать на жизнь. Приходившие к Сангхаракшите новички, слыша его критику на эту тему, особенно в более ранние годы существования ДЗБО, часто бывали поражены его энергичным ниспровержением общепринятой рабочей морали. Здесь же, в лекции о правильном способе зарабатывать на жизнь, Сангхаракшиту можно заподозрить в том — Боже упаси! — что он советует большинству своих слушателей работать как можно меньше.

Но чтобы правильно понять этот совет, его нужно несколько разъяснить. Сангхаракшита прочитал данный цикл лекций в 1968 году, вскоре после основания ДЗБО, еще до посвящения первых членов Западного буддийского ордена. В последующие десятилетия ДЗБО выросло в мировое движение, и участники этого движения вложили много энергии в создание и осуществление так называемых (хотя довольно неуклюже) «рабочих групп», практикующих правильный способ зарабатывать на жизнь \*. Они дают буддистам нравственно приемлемую возможность не только зарабатывать на жизнь, сотрудничая с близкими по духу людьми, но при благоприятных обстоятельствах превратить бесцельную и нудную работу в духовную практику.

---

\* Team-based Right Livelihood businesses.

Надо сказать, история этих рабочих групп не отличается единообразием. Бывали и успехи, и неудачи, финансовые и прочие. Но, что самое важное, этот эксперимент по правильному способу добывать средства на жизнь дал возможность извлекать уроки как из успехов, так и из неудач. Несомненно, если бы Сангхаракшита писал о труде и способах зарабатывать на жизнь сегодня, он привел бы обширные ссылки на этот богатый опыт. Также несомненно, что он по-другому расставил бы акценты, чем в 1968 году, когда для большинства буддистов работа означала бессмысленный труд, которым приходилось заниматься, чтобы оплачивать счета.

Сегодня в ДЗБО для буддистов есть еще больше возможностей, даже для тех из них, которым не посчастливилось стать сестрами милосердия, врачами, учителями, художниками и т. д., чтобы превратить свою работу в нечто приближающееся к тому, что Сангхаракшита в этой книге назвал призванием. Работа становится призванием, когда она напрямую связана с тем, что для человека является самым важным в жизни. У тех, для кого самым важным в жизни является буддизм, деятельность в буддийских рабочих группах, способствующая преобразованию общества, может стать истинным призванием. Опыт последних десятилетий показал, что она также может стать мощным орудием личного роста \*.

Совместная работа, которая рассматривается как духовная практика, стала одной из отличительных особенностей ДЗБО. В другом месте Сангхаракшита назвал работу «тантрийским гуру». Тантрийский гуру — это учитель, который видит насквозь все твои самообманы и, словно зеркало, показывает тебе твоё истинное лицо. Он показывает ошибки, которые тебе надо преодолеть, и сложные задачи, которых мы стараемся избежать. Он показывает, где искать свою полную

---

\* Материалы о рабочих группах ДЗБО, практикующих правильный способ зарабатывать на жизнь, см., например, в книге Subhuti, Sangharakshita. *A New Voice in the Buddhist Tradition*. — Windhorse Publications, 1994. Chapter 9.

силу, мужество и энергию. Работа — это тантрийский учитель, потому что она тоже зеркало, которое показывает наше истинное лицо, вскрывая не только наши слабости, но и неожиданные глубины нашей силы. Только познав все трудности работы с другими людьми, мы видим, насколько далеко или мало мы продвинулись вперед. Только бросив вызов своим страхам и слабостям на безжалостной арене материального мира, мы начинаем по-настоящему избавляться от них. Только задействовав свою энергию, мы осознаем, насколько мы по-настоящему сильны.

Здесь не место для обстоятельного обсуждения правильного способа зарабатывать на жизнь и деятельности ДЗБО, но необходимо было сказать несколько слов, чтобы ознакомить читателя с нынешним мнением Сангхаракшиты по этому поводу, обогащенным более чем двадцатилетним практическим опытом, накопленным после прочтения этих лекций. Этот опыт не обесценил того, что говорит Сангхаракшита о правильном способе зарабатывать на жизнь в этой книге, но, конечно же, дополнил.

Так много произошло с тех пор, как прозвучали эти лекции, — в самом ДЗБО, в буддийских кругах, в обществе и во всем мире, поэтому нет ничего удивительного в том, что приходится отмечать те места, где изменившиеся обстоятельства могли изменить подход и сместить акценты. Удивительно то, что пришлось сказать так мало. Однако вследствие характерного свойства учения Сангхаракшиты — исходить из основ — эти лекции не скоро устареют. Лично я благодарен за то, что встретился с ними и имел возможность их прочитать и изучить, как в виде аудиозаписей, так и в отредактированном виде в журнале «Митрата». Я также благодарен за возможность сделать их доступными для более широкого читателя, не входящего в ДЗБО, заново отредактировав их и подготовив для публикации в виде книги. Надеюсь, что и другие сочтут их столь же полезными, как и я.

*Крис Паулинг  
Октябрь 1990 г.*

# ПРИРОДА БЫТИЯ

## Совершенное видение

Как бы мало мы ни знали о буддизме, нам, как минимум, известно, что это некий духовный путь или духовная стезя. Буддизм — это путь, или стезя, ведущая к постижению высшей истины или к объединению с истинной реальностью, — к состоянию, которое мы называем просветлением, нирваной или обретением исконно присущего нам состояния будды. Путь этот описывают по-разному, и, пожалуй, самое известное из его описаний — так называемый благородный восьмеричный путь.

Благородный восьмеричный путь — четвертая из четырех благородных истин. О них говорится уже в первой проповеди Будды, проповеди о повороте колеса Дхармы, которую он произнес вскоре после того, как обрел полное просветление в Оленьем заповеднике близ Сарнатха. Главным содержанием этой проповеди, в которой Будда передал человечеству свое великое духовное открытие, были четыре благородные истины: истина о страдании, истина о причине страдания, истина о прекращении страдания и истина о пути, ведущем к прекращению страдания. Последняя истина есть не что иное, как благородный восьмеричный путь.

Если проследить историю буддизма, то во всех странах, куда распространилось учение Будды: в Индии, Тибете,

## 16 Природа бытия

Бирме, Таиланде, Японии, или Шри-Ланке, в каждой школе, в каждой традиции мы будем снова и снова находить упоминание о четырех благородных истинах и, в особенности, о благородном восьмеричном пути. Поэтому, если мы не знакомы с этими истинами — прежде всего, с истиной о пути — и не усвоили их до известной степени, то мы очень мало знаем о буддизме.

Выражение «благородный восьмеричный путь» — это перевод санскритского термина *арья-аштангика-марга* (пали *арийя-аттхангика-магга*). Слово *арья*, которое мы переводим как «благородный», имело в древней Индии, скорее, этнический смысл: так называли завоевателей, которые из Средней Азии через северо-западные перевалы вторглись на индийскую территорию и подчинили себе коренное население. В ходе столетий слово *арья* и произошедшее от него прилагательное «арийский» постепенно приобрели этический и духовный смысл. В буддизме это слово означает все то, что прямо или косвенно относится к познанию абсолютной реальности. Словом *арья* может быть названо все, что имеет отношение к духовности (духовный путь, духовная цель и прочие аспекты духовной жизни). Таким образом, *арья* — это не только «благородный», но и «святой».

Поэтому некоторые переводчики говорят не только о четырех благородных истинах и благородном восьмеричном пути, но и о четырех святых истинах и святом восьмеричном пути. В связи с этим Лама Говинда однажды рассказал мне забавную историю. В самом начале зарождения буддизма в Германии там существовали две группы: одна из них отстаивала значение «благородный», в то время как другая утверждала, что слово *арья* значит «святой». При чем сторонники «святой» группы и «благородной» постоянно враждовали друг с другом. Эта история наглядно показывает, из-за чего люди способны ссориться, а кроме того, подчеркивает, что нельзя придавать слишком большое значение словам. Хотя известная разница между

«благородным» и «святым», быть может, и существует, но в целом спор разгорелся вокруг сравнительно маловажного вопроса.

Санскритское слово *ашта* означает просто «восемь», а *анга* — «член», «часть» или даже «росток». Так, в некоторых современных северо-индийских наречиях есть слово *панчангапранама*: поклон «пятью членами», то есть поклон, в котором участвуют две руки, две ноги и голова. В санскрите и пали голова называется *уттаманга* или «высший член». И хотя мы представляем себе благородный восьмеричный путь как восемь следующих друг за другом стадий или шагов, указанное употребление слова *анга* все же предполагает, что шаги эти следуют, скорее, одновременно, нежели последовательно. Путь восьмеричен в том смысле, что он восьмичленен или восьмичастен, а не потому, что состоит из восьми шагов. *Марга* же означает просто «путь».

## Совершенное видение

Первый «шаг» — это *самьяг-дришти* (пали *самма-диттхи*). Обычно это выражение переводят как правильное понимание, но такое толкование нельзя считать удовлетворительным. В данном случае, как и при передаче многих других буддийских слов и выражений, можно понять истинное значение слов, лишь углубившись в язык оригинала. Что в действительности значит *самьяг-дришти*? Слово *самьяк* (или *самьяг*), служащее приставкой ко всем восьми *ангам*, или членам пути, означает «надлежащий», «полный», «исчерпывающий», «целостный», «законченный», «совершенный». И, уж конечно, оно не значит «правильный» в противовес «ошибочному». Когда говорят о «правильном понимании», создается впечатление о неком «правильном» понимании, противоположном ошибочному пониманию, о правильном действии, противоположном

## 18 Природа бытия

ошибочному действию и т. д. Это создает довольно узкое, чисто моралистическое представление о пути. Однако *самьяк* означает гораздо больше, чем просто «правильный». Как я уже сказал, это «полный», «целостный», «совершенный». И наилучший перевод — это, пожалуй, «совершенный».

*Дришти* происходит от корня со значением «видеть» и означает «взгляд», «зрение», «видение». Это не просто «понимание» и, уж конечно, не понимание в сугубо теоретическом, интеллектуальном или абстрактном смысле. Это нечто прямое, непосредственное, интуитивное. Если мы не долго думая переведем первый член пути как «правильное понимание», то в наше исследование — и в практику — буддизма с самого начала вкрадется едва уловимое заблуждение. Ведь *самьяг-дришти* — это, скорее, «целостный взгляд», или «совершенное видение». Переведа его таким образом, мы гораздо ближе подходим к подлинному значению слова, к внутреннему ощущению, заключенному в данном выражении. Сравните оба перевода, попытайтесь прочувствовать внутреннее, духовное качество обоих, и вы обнаружите, что «совершенное видение» весьма отличается от «правильного понимания». «Правильное понимание» — это нечто заурядное, обыденное, интеллектуальное. Но стоит произнести «совершенное видение», как перед нами словно открывается новый мир, возникает новое измерение. Поэтому впредь давайте использовать термин совершенное видение — условно говоря, видение природы бытия, и того, как все есть на самом деле.

### Путь видения и путь изменения

Согласно традиции индийского буддизма, благородный восьмеричный путь вполне естественно делится на две большие части. Первая известна как путь видения (*даршана-марга*), вторая — как путь изменения (*бхавана-марга*).



Таким образом, благородный восьмеричный путь состоит из двух малых путей, то есть из двух последовательных стадий. Путь видения соответствует лишь первой анге, или первому «шагу», — совершенному видению. Путь же изменения соответствует семи остальным «шагам»: совершенному чувству, совершенной речи, совершенному действию, совершенному способу зарабатывать на жизнь, совершенному усилию, совершенной осознанности и совершенному самадхи. Смысл такого деления состоит в том, что совершенное видение знаменует этап первого духовного прозрения и переживания, тогда как остальная часть восьмеричного пути представляет собой всестороннее изменение всего человека, во всех его проявлениях, в соответствии с этим первым прозрением и переживанием. Путь изменения — это полное и коренное изменение эмоциональной жизни человека, его речи, общения с другими людьми, способа зарабатывать на жизнь и т. д. При этом бывает, что человек изменяет способ зарабатывать себе на жизнь (т. е. пятый член пути) раньше, чем речь (третий член пути), но в конце концов ему предстоит, так или иначе, изменить все свое существо, во всех его проявлениях, сознательных и бессознательных.

У разных людей это первое духовное переживание — совершенное видение или путь видения — может возникать по-разному. Здесь нет какой-то общей модели. То великое разнообразие, которое характерно для людей, проявляется в духовной жизни в целом и в том, как они вступают на духовный путь.

Для одних путь видения начинается как следствие личной трагедии, утраты или несчастья. Вся жизнь человека разрушена и разбита, как будто гигантское землетрясение похоронило все, что было дорого и любимо. И на этих развалинах и обломках человек начинает задаваться вопросами о смысле и цели бытия, начинает глубже всматриваться в жизнь и размышлять о ней.

У других совершенное видение может наступить как следствие спонтанного мистического переживания. Мне не

## 20 Природа бытия

нравится слово «мистический», потому что для многих мистика ассоциируется с чем-то потусторонним и шарлатанским, но более подходящего слова у нас нет. Описания нескольких таких мистических переживаний можно найти в книге Ричарда Бакка «Опыты космического сознания», которая вышла в 1901 году, но до сих пор не утратила ценности. Читая ее, поражаешься, сколько людей испытали подобные переживания — редкий миг экстаза или прозрения, или всепоглощую любовь, которые совершенно неожиданно захватывали их, уносили и поднимали в новое измерение, коренным образом изменяя взгляд на жизнь! К мистическим переживаниям можно отнести и наше переживание природы, когда нас потрясает великолепный закат или когда, попадая за город, мы испытываем великий всеобъемлющий покой, тишину и безмятежность.

Иногда путь видения открывает прекрасная картина или музыка, которые переносят нас в иное измерение бытия. Иногда он может стать плодом глубокого продолжительного размышления. Многие стремятся приблизиться к истине и постичь ее с помощью разума, пытаются измерить глубины бытия рассудком и логикой. Таков путь мыслителей, философов и мудрецов. Некоторые действительно «продумывают» свой путь вплоть до высшей реальности — до пути видения.

У других людей это может произойти совсем по-иному — в результате практики медитации. Совершенное видение может наступить и в том случае, если человек систематически успокаивает ум, — при этом сознание остается ясным, хотя мысли больше не возникают.

Порой оно может возникать и у тех, кто посвящает себя бескорыстной помощи другим, например, ухаживает за стариками или присматривает за больными. Если человек, жертвует собой и своими личными интересами, если он совершенно бескорыстен в своих делах и поступках, то даже в самый разгар деятельности может возникнуть совершенное видение.

Наконец, оно может возникнуть — по крайней мере, у некоторых — из всей полноты жизненного опыта, особенно когда человек становится старше и, надо надеяться, обретает большую зрелость. Когда все разрозненные нити словно сходятся воедино и получившийся узор жизни приобретает какой-то смысл, отражая проблеск истины, — вот тогда из глубин обычной человеческой зрелости может возникнуть совершенное видение. Я не хочу сказать, что с возрастом мудрость приходит сама собой. Это далеко не так! Будь это так, в юные годы можно было бы не утруждать себя поисками мудрости. Однако у тех, кто прожил поистине человеческую жизнь и с возрастом стал умудреннее и, может быть, немного спокойнее, вместе с прояснением восприятия иногда может возникнуть путь видения.

Словом, для разных людей путь видения может возникать по-разному, у некоторых — даже в сновидениях. Но, как бы он ни возник, следует быть очень осторожным, чтобы его не потерять. Забыть о нем очень легко, ибо, как сказал поэт: «Мир слишком довлеет над нами»\*. Быть может, вас посетило удивительное переживание, и вы думали, что никогда его не забудете, но в скором времени, всего через несколько недель или даже дней, от него не осталось и следа, будто его и не было вовсе. Поэтому лелейте свои переживания, возвращайте их, размышляйте о них — старайтесь их углублять, прояснять, развивать, причем делайте это постоянно. Старайтесь, чтобы в конце концов они наполнили и преобразили все ваше существо, всю вашу жизнь.

Подводя итог, можно сказать, что великое буддийское учение о пути видения и пути изменения ставит своей целью поднять всю нашу жизнь на уровень высочайших ее моментов. Именно это подразумевается под духовным

---

\* «The world is too much with us», W. Wordsworth (1770–1850).

## 22 Природа бытия

развитием. Именно это значит — следовать благородным восьмеричным путем, то есть тем или иным способом достичь совершенного видения, а затем в соответствии с этим видением полностью изменить все свое существо.

### Природа бытия

Что же такое совершенное видение? В буддийской литературе можно найти много объяснений «правильного понимания» — так обычно называют совершенное видение. Можно даже сказать, что их слишком много, ибо некоторые из них не очень помогают и даже могут сбить с толку. Очевидно, иные авторы, пишущие о буддизме, хотели бы включить в раздел «правильное понимание» все учение Будды. Сюда втискивают все, что не удастся отнести к другим разделам. Наверное, они думают так: «В конце концов, все это относится к правильному пониманию, ибо все это нужно *понять*». Поэтому сюда отправляют все: всю теорию, все учение, всю философию! В итоге зачастую создается ложное представление. Я обнаружил, что изучающие буддизм люди часто думают, будто правильное понимание как первый шаг благородного восьмеричного пути подразумевает, что необходимо досконально изучить всю буддийскую теорию — провести нечто вроде диссертационного исследования по буддологии. Они полагают, что прежде, чем ступить на благородный восьмеричный путь, нужно сначала узнать все о мадхьямиках и йогачаринах, сарвастивадинах и саутрантиках, а еще о школе тянь-тай, о школе аватамсака и т. д. и т. п. И только после этого, думают они, можно ступить на путь и начать практиковать учение Будды.

На самом деле все не так. *Самьяг-дришти* — и это следует подчеркнуть — есть просто совершенное видение. Оно не имеет никакого отношения к изучению школ буддийской философии. Это видение, и как таковое оно есть

нечто прямое, непосредственное и по своей природе более близкое к духовному переживанию, нежели к интеллектуальному пониманию. Конечно же, это переживание, это внутреннее прозрение, можно выразить интеллектуально, языком теоретических понятий, философских систем и т. д., но оно не тождественно такому выражению. Видение как таковое стоит особняком, оно выше всего этого.

Так что же такое это совершенное видение? Можно сказать, что это видение природы бытия, но что обнаруживает такое видение? Что это такое — природа бытия? Ответить на этот вопрос трудно, потому что ответить на него просто, даже слишком просто. Я не говорю парадоксами — я всего лишь имею в виду, что в нашем распоряжении слишком много готовых понятий, все богатство буддийской философии. Стоит только применить пару специальных терминов, сослаться на ту или иную философскую систему и сказать: как утверждает буддизм, это и есть природа бытия. Однако это было бы слишком легко и просто. Не надо поддаваться искушению и слишком поспешно сыпать готовыми терминами. То, что мы пытаемся сейчас передать, — это не некий набор идей, не философская система в научном смысле, а то, что сам Будда на своем языке совершенно недвусмысленно назвал *дришти* — видение.

Видение можно передать двумя главными способами — с помощью образов и с помощью понятий. Для природы бытия в буддизме есть три основных образа: колесо жизни, Будда и путь. Поскольку эти образы передают некое видение, то для того, чтобы усвоить эту передачу, полезно «уловить всю картину», а не просто абстрактно размышлять над образами и при этом полагать, будто мы их понимаем.

### **Колесо жизни**

Колесо жизни состоит из четырех концентрических кругов. Внутри центрального круга, образующего ступицу

## 24 Природа бытия

колеса, изображены три животных: петух, змея и свинья, причем каждое кусает за хвост стоящее впереди. Они символизируют «три яда» — соответственно, алчность, ненависть и заблуждение, которые управляют нашими умами и приводят во вращение все колесо мирского бытия. С внутренним кругом граничит кольцо, разделенное на два равных сегмента: черный и белый. Белая половина символизирует благой, или нравственный, путь, ведущий вверх, в счастливые уделы, а черная половина — пагубный, безнравственный путь, ведущий вниз, в уделы страдания. Третье кольцо состоит из шести сегментов, изображающих разные миры, или уделы бытия, внутри которых, согласно буддийской традиции, живые существа рождаются снова и снова. Это мир богов, мир полубогов, мир голодных духов, мир существ ада, мир животных и мир людей. Самое дальнее от середины кольцо колеса, его обод, разделено на двенадцать частей. Это двенадцать *нидан*, или звеньев, процесса, который называют обусловленным происхождением, или взаимозависимым возникновением (*пратитья-самутпада*). Они подробно изображают весь процесс: рождение, жизнь, смерть и новое рождение.

Таков первый великий образ, первый великий символ. Это то, что мы начинаем видеть, когда нас посещает видение природы бытия. Мы видим, как все обусловленное мирское бытие вращается, словно огромное колесо — колесо жизни, колесо смерти, и мы сами, как и другие существа, — его пленники. Мы видим, что это колесо жизни, по сути, и есть мы сами — наша жизнь, обусловленное бытие.

### Будда

Обычно Будду изображают сидящим на цветке лотоса или под деревом бодхи — «деревом просветления» — с раскидистыми ветвями и шатром красивых сердцевидных листьев. Тело Будды испускает разноцветные лучи света. Есть и более подробно разработанные варианты

этого образа. Один из самых известных — мандала пяти будд, принадлежащая более тайному учению. В центре мандалы находится белый будда, на востоке — темно-синий, на юге — желтый, на западе — красный и на севере — зеленый. Есть и другие, еще более сложные варианты, например изображение *Сукхавати*, «счастливой страны» или «чистой земли», где по обе стороны от главной фигуры — Будды — располагаются его спутники — бодхисаттвы, а вокруг — ряды драгоценных деревьев, поющие волшебные птицы и прочие чудеса.

### Путь

Путь духовного продвижения, или спиральный путь, связывает два только что описанных образа: от колеса жизни он восходит к Будде или к мандале пяти будд.

Итак, мы рассмотрели три великих образа, при помощи которых буддизм передает свое видение бытия. Совершенное видение — это, прежде всего, видение нашего подлинного состояния в настоящее время: состояния привязанности к обусловленному бытию, символом которого является колесо жизни. Это еще и видение нашего потенциального состояния: будущего состояния просветления, символами которого являются Будда, мандала пяти будд и чистая земля. И наконец, это видение пути, ведущего от первого состояния ко второму, — если хотите, видение всего будущего хода эволюции.

Буддийское видение природы бытия можно передать с помощью понятий, хотя, наверное, и не так живо, как с помощью образов. Так, совершенное видение традиционно объясняют как видение и понимание истинности некоторых категорий учения, и для полноты картины я кратко остановлюсь на четырех из них, наиболее важных. Это четыре благородные истины, три признака обусловленного бытия, карма и перерождение, а также четыре *шуньяты*. Разбирая эти абстрактные объяснения, следует помнить,

## 26 Природа бытия

что здесь нас не интересует чисто теоретическое понимание. При помощи этих категорий учения мы пытаемся увидеть проблеск истины — получить некое видение природы бытия.

### **Четыре благородные истины**

В наставлениях по учению совершенное видение обычно объясняют как видение или понимание четырех благородных истин. Вот они:

1. Истина о страдании, неудовлетворенности и отсутствии гармонии — мы видим их повсюду, а также переживаем в себе самих.

2. Истина о причине страдания — страстном эгоистическом желании, или «жажде», присущей как нам самим, так и другим людям.

3. Истина о прекращении страдания, полном искоренении страдания, что равнозначно просветлению или состоянию будды.

4. Истина о пути, который ведет к прекращению страдания, то есть о благородном восьмеричном пути.

Интересно отметить, что первая и вторая благородные истины, то есть истины о страдании и причине страдания, в совокупности соответствуют образу колеса жизни. Поскольку страдание — это следствие, а желание — причина, тут имеет место причинно-следственная связь или отношения, связывающие действие и реакцию на него. Иными словами, здесь присутствует та же самая циклическая схема, символом которой выступает колесо жизни. Третья благородная истина, истина о прекращении страдания, соответствует образу Будды или мандале пяти будд. Четвертая благородная истина, истина о восьмеричном пути, соответствует образу спирального пути. Итак, мы видим, что четыре благородные истины передают с помощью понятий то же самое, что три образа передают наглядно. И то и другое выражает одно и то же видение:



видение природы обусловленного бытия, видение необусловленного и видение пути, ведущего от одного состояния к другому.

### **Три признака обусловленного бытия**

Обусловленное бытие характеризуется тремя признаками: оно являет собой страдание, непостоянно и лишено истинного «Я».

#### *1. Обусловленное бытие есть страдание*

Согласно буддизму, существует три вида страдания. Во-первых, есть реальное страдание, например от зубной боли или порезанного пальца. Во-вторых, есть потенциальное страдание, когда вы обладаете чем-то таким, что является для вас источником наслаждения. Пусть даже сейчас оно доставляет вам наслаждение, но потенциально оно таит в себе страдание, потому что однажды вы можете — и даже должны — расстаться с этим предметом наслаждения. И наконец, существует метафизическое страдание, возникающее потому, что ничто земное, мирское и обусловленное не может дать человеческому сердцу и духу полное и окончательное удовлетворение, ибо истинное и непреходящее удовлетворение можно найти только в необусловленном, в самой истине. А потому все то, что до нее не дотягивает, есть тонкая разновидность страдания. То есть невозможно стать по-настоящему счастливым, пока не обретишь просветления.

#### *2. Обусловленное бытие непостоянно*

Как известно, все обусловленное непостоянно. Каждый день, каждый час, каждую минуту мы убеждаемся, что ничто не длится вечно, ничто не стоит на месте. Все течет, ничто не остается неизменным даже на протяжении двух секунд. Мы постоянно стареем, и все, что нас окружает, тоже изнашивается и стареет. Нет никакой устойчивости, никакой надежности. Нам нравится думать, будто та или

## 28 Природа бытия

иная вещь дана нам навеки, но это «навек» может длиться несколько лет, или несколько дней, или несколько часов, или даже всего несколько минут. Это очень важный аспект совершенного видения в применении к мирской жизни: умение ясно и неизменно видеть, что все непостоянно и преходяще и ничто невозможно удержать надолго.

### *3. Обусловленное бытие лишено истинного «я»*

Это довольно трудный и серьезный аспект совершенного видения, который сам по себе требует, как минимум, отдельной главы. Здесь можно сказать только одно: ни в обусловленном бытии, ни в себе самом как в обусловленном явлении невозможно найти никакого истинного бытия, никакой истинной индивидуальности или реальности. Глядя на самих себя, мы очень часто убеждаемся, до чего мы пустые, бессодержательные, ненастоящие: наши мысли — не настоящие мысли, наши чувства — не настоящие чувства. В душе мы не ощущаем себя настоящими, истинными, подлинными. В сущности, на уровне обусловленного мирского бытия вообще невозможно найти ничего истинного или подлинного, никакого истинного «я». Это возможно только на уровне необусловленной реальности.

### **Карма и перерождение**

Эта категория учения, или выражение совершенного видения, изображается в буддийских текстах очень ярко, иногда почти живописно. О Будде и других просветленных рассказывается, что на пороге просветления они видели, как перед их взором проходила грандиозная панорама рождений, смертей и новых рождений, в которой участвовали не только они сами, но и другие — все живые существа. Прослеживая весь процесс кармы от одной жизни к другой, они очень ясно видели, как люди в зависимости от своих предшествующих действий обретают в этой жизни счастье или страдание и как они снова рождаются в соответствии с тем, как прожили предыдущие жизни.

Все упомянутые выше категории учения: четыре благородные истины, три признака обусловленного бытия, карма и перерождение — представляют собой попытки выразить в виде понятий совершенное видение, т. е. видение природы бытия. Все эти категории учения взяты из традиции Хинаяны. Но совершенное видение можно выразить, причем, пожалуй, даже более глубоко, воспользовавшись категориями учения Махаяны. Одна из важнейших его категорий — учение о четырех шуньятах.

### Четыре шуньяты

Буквально *шуньята* переводится как «пустота» или «пустотность», но она означает нечто большее, чем передают оба этих слова. В зависимости от контекста, *шуньята* может означать «реальный» либо «нереальный», либо «не реальный и не нереальный». Так что это слово может сбить с толку кого угодно! Давайте рассмотрим четырех вида *шуньяты*, помня, что это не просто игра метафизического воображения, но реальные попытки передать посредством понятий некое *видение*, т.е. нечто такое, что просветленные действительно видели и пережили.

#### 1. Санскрита *шуньята* — пустота обусловленного

Пустота обусловленного означает, что у мира явлений, т. е. относительного бытия, отсутствуют качества обусловленного, абсолютного, истины. Качества обусловленного — это, во-первых, счастье, во-вторых, постоянство (не в том смысле, что оно длительно, а в том, что оно, так сказать, принадлежит к измерению, в котором время не существует) и, в-третьих, истинное бытие, абсолютная реальность.

Обусловленное же бытие лишено этих качеств обусловленного. Напротив, оно неудовлетворительно, непостоянно и не вполне реально. Поэтому говорят, что обусловленное пусто от обусловленного, сансара пуста от нирваны. С практической точки зрения, это означает: не

### 30 Природа бытия

надейтесь найти в потоке относительного бытия то, что может дать только необусловленное или абсолютное.

2. *Асанскрита шуньята* — *пустота необусловленного*  
Пустота необусловленного означает, что у необусловленного отсутствуют свойства обусловленного. В необусловленном, в нирване нет несчастья или страдания, нет непостоянства и нереальности, т. е. свойств обусловленного, зато противоположные им качества присутствуют во всей полноте. Как в обусловленном нельзя найти необусловленное, так и в необусловленном нельзя найти обусловленное.

Эти два первых вида *шуньяты* являются общими для всех направлений буддизма. Взаимно исключая друг друга, они явно выражают несколько двойственный подход, но на первых порах духовной жизни он необходим как основа для работы. Мы вынуждены делать такое различие, вынуждены думать: «Здесь обусловленное, а там необусловленное. Я хочу попасть отсюда туда». Нам ничего не остается, как мыслить такими категориями.

Согласно традиции Хинаяны, мудрость, т. е. умение видеть все таким, как оно есть в действительности, состоит в том, чтобы видеть во всех предметах и существах внешнего мира, а также во всех явлениях ума так называемые *дхармы*. У слова *дхарма* много значений. Обычно оно переводится как «учение», «теория», но в данном случае оно означает нечто совсем иное. Согласно Хинаяне, в действительности нет такой объективно существующей реальности, или «вещи», как, например, дерево, дом или человек. Если мы пристально взглянем на эти вещи, исследуем и проанализируем их, то они, так сказать, утратят свою вещественность. В конечном итоге они сведутся к некоему потоку — потоку ни к чему несводимых элементов, представляющих собой безличные, невещественные психофизические процессы. Их и называют *дхармы*.

Согласно же Махаяне, мудрость состоит в том, чтобы сами эти дхармы свести к шуньяте. Когда мы видим в окружающих «вещах» предметы и людей, то, с точки зрения Махаяны, это происходит вследствие нашего грубого неведения. Такое грубое неведение можно устранить, научившись видеть в этих предметах и людях дхармы. Однако дальше Махаяна говорит, что даже умение видеть в вещах дхармы не означает умения видеть их такими, каковы они в абсолютной реальности. Мы видим в «вещах» дхармы вследствие тонкого неведения, которое также необходимо устранить. И мы устраним его, когда поймем и увидим, что и сами дхармы — это шуньята. В Махаяне мудрость называется *праджняпарамита*: совершенство мудрости. Это совершенство мудрости заключается в том, чтобы видеть шуньяту везде, всегда и при любых обстоятельствах.

Следующие виды шуньяты, третья и четвертая, характерны для Махаяны.

### 3. *Махашуньята* — великая пустота

В Махаяне слово *маха*, помимо своего буквального значения — «великий», всегда означает «имеющий отношение к шуньяте». Махаяна — это «колесница шуньяты».

В махашуньяте, или великой пустоте, мы видим, что различие между обусловленным и необусловленным не является абсолютно истинным, — оно есть результат двойственного мышления. Мы можем потратить десять, пятнадцать или двадцать лет духовной жизни, исходя в своей работе из предположения, что обусловленное — это обусловленное, а необусловленное — необусловленное, но однажды нам придется увидеть пустоту этого различия, увидеть, что это различие необходимо преодолеть. Нам придется увидеть — *пережить*, а не просто сделать вывод, понять умом или теоретически, — что *рупа* и *шуньята*, форма и пустота, обусловленное и необусловленное, обычные существа и будды, имеют одну и ту же сущность,

представляют собой одну и ту же абсолютную реальность. Это и есть махашуньята, или великая пустота, в которой стираются все различия, уничтожается всякая двойственность. Это и есть та великая пустота, исчезнуть в которой так опасаются люди, даже люди духовные. Они не хотят расставаться с двойственными представлениями: я и другие, то и это, но в конце концов с ними придется покончить. Это и есть пещера тигра, знаменитая тем, что к ней ведет много путей, а из нее не выходит ни один. Вот почему туда так хотят попасть!

#### 4. *Шуньята шуньяты — пустота пустоты*

Выражение «пустота пустоты» говорит нам, что сама пустота — это всего лишь понятие, всего лишь слово, всего лишь последовательность звуков. В *махашуньяте* мы все еще держимся за тонкие мысли, за тонкие двойственные переживания. Но даже с ними нам предстоит в конце концов расстаться. Тогда мы приходим к *шуньяте шуньяты*, и там говорить уже не о чем. Остается только молчание, но это исполненное смысла, «оглушительное» молчание.

Все рассмотренные выше философские категории Хиняны и Махаяны стараются выразить видение природы бытия с помощью понятий. Но как ни важны эти понятия, не следует слишком долго на них задерживаться, в противном случае мы рискуем спутать совершенное видение с правильным пониманием, то есть пониманием чисто теоретическим. Надеюсь, мне удалось, как минимум, подчеркнуть тот факт, что *самьяг-дришти* — это видение, прозрение, духовное переживание природы бытия, в соответствии с которым нам придется преобразить свою жизнь, свое существо во всех аспектах и на всех уровнях.

Чтобы не завершать рассмотрение совершенного видения акцентом на теорию, позвольте мне в качестве концовки привести такое сравнение. Представьте, что мы хотим совершить путешествие — подняться на высокую

горную вершину. Что мы делаем? Сначала изучаем карту местности: окрестных предгорий и самой горы. Это изучение карты соответствует теоретическому изучению буддийского учения, всесторонним знаниям о мадхьямиках, йогачаринах, сарвастивадинах и т. д. Но нужно на деле начать путешествие, отправиться в путь — по крайней мере, дойти до базового лагеря. Это соответствует предварительной практике учения Будды. Через несколько дней, недель или месяцев пути мы видим далекий пик — цель нашего путешествия. Мы проделали лишь малую часть пути и по-прежнему далеки от подножья горы, однако где-то там, вдали мы видим сверкающую снежную вершину. У нас есть прямое впечатление, видение, хотя и с очень большого расстояния.

Это первое появление вершины соответствует совершенному видению, оно вдохновляет и ободряет нас, помогая продолжать путь. Теперь мы можем идти дальше, не спуская глаз с вершины, не теряя ее из виду дольше чем на несколько минут. Мы можем не заботиться о том, сколько нам еще идти, сколько ночевок нас ждет в пути, насколько трудна дорога, насколько будет холодно или жарко. Возможно, даже голод не будет нас беспокоить, пока взгляд неотрывно устремлен на вершину. Мы счастливы, зная, что с каждым днем все ближе к ней и что однажды окажемся у подножия пика. Такое восхождение, когда вершина постоянно в поле зрения, соответствует прохождению остальных стадий благородного восьмеричного пути. В конце концов мы окажемся на нижних склонах. Быть может, мы даже окажемся на девственном снегу самой вершины и обнаружим, что достигли просветления, состояния будды.

## РАЗУМ И ЧУВСТВО В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

### Совершенная эмоция

Вторая стадия благородного восьмеричного пути подводит нас к одному из самых важных, если не проблемных, вопросов духовной жизни — к вопросу об отношении разума и чувства. Все мы по своему опыту знаем, что то или иное религиозное или философское учение можно легко понять интеллектуально или теоретически. Каким бы мудреным, запутанным и непроходимо трудным оно ни было, приложив некоторые умственные усилия и подойдя к его изучению систематически, мы обычно без особых затруднений сумеем в нем разобраться. Однако как только дело доходит до применения учения на практике, все оказывается куда сложнее.

В этой связи часто приводят одно буддийское предание. В древности многие индийские монахи отправлялись в Китай, чтобы проповедовать учение Будды. Одно время там правил очень набожный император, который всегда был рад принять у себя великих учителей и мудрецов из Индии, и вот однажды в китайской столице объявился один из самых знаменитых индийских учителей. Услышав об этом, император очень обрадовался: он уже предвкушал замечательную философскую дискуссию с новоприбывшим учителем. Путника пригласили во дворец и



приняли с надлежащими почестями. По окончании обычных формальностей гость и хозяин заняли свои места, и император задал первый вопрос:

— Скажи мне, каков основной принцип буддизма? — молвил он и откинулся на спинку трона, ожидая услышать истину, как говорится, из первых уст.

— Перестать делать зло, учиться делать добро, очищать сердце — вот главный принцип буддизма, — ответил учитель.

Император растерялся. Что-то подобное он уже слышал и раньше (все мы когда-то слышали нечто подобное!).

— И это все? — спросил он. — Неужели это и есть главный принцип буддизма?

— Да, — ответил мудрец, — только и всего. Перестать делать зло, учиться делать добро, очищать сердце. Именно таков главный принцип буддизма.

— Но ведь это так просто, что понятно даже трехлетнему ребенку, — возразил император.

— Совершенно верно, владыка, — сказал учитель, — так просто, что понятно даже трехлетнему ребенку, и, тем не менее, так сложно, что осуществить это на практике не может даже восьмидесятилетний старец.

Эта история наглядно показывает, какая громадная разница существует между пониманием и практикой. Просто понять что-либо очень легко. Мы можем понять абхидхарму, можем понять мадхьямаку и йогачару, можем понять Платона и Аристотеля — можем понять все. Но вот осуществить на практике хотя бы малую толику этого понимания, сделать так, чтобы оно проявилось в нашей жизни — это, оказывается, совсем не просто. Известные слова апостола Павла гласят: «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю» \*. Он знает, что нужно

---

\* 7 Рим. 19.

делать, но не может сделать этого; знает, чего делать не следует, и все равно делает. И здесь тоже мы видим огромное, ужасающее несоответствие между пониманием и практикой.

Такое положение дел — не исключение, и касается оно не только китайского императора или апостола Павла. Все верующие рано или поздно оказываются в этом ужасном, трагическом положении и порой находятся в нем годами. Они понимают истину рассудком, знают ее вдоль и поперек. Они могут о ней говорить, писать, читать лекции и все же неспособны осуществить ее на практике. Для того, кто достаточно искренен, этот факт может стать источником великого страдания. У него может возникнуть ощущение: «Я знаю это так точно, вижу так ясно, но не могу претворить в практику, не могу осуществить!».словно внутри него какая-то мертвая точка, какая-то загадочная сила, которая постоянно сводит все его старания на нет! Поднявшись на несколько сантиметров, он тут же срывается, и иногда кажется, что этот срыв отбросил его вниз на целый километр.

Почему так происходит? Почему существует эта ужасная брешь, эта страшная пропасть между теорией и практикой, между пониманием и осуществлением? Почему большинство из нас почти никогда не может действовать в соответствии с той истиной, которую мы знаем и считаем правильной? Почему мы снова и снова терпим жалкую неудачу?

Ответ на эти вопросы надо искать в самых глубинах человеческой природы. Мы можем говорить, будто что-то «знаем», но мы знаем это только рассудком, только своей рациональной частью. Наше знание — теоретическое, интеллектуальное, абстрактное. Однако следует помнить, что человек — это не только рассудок. Он не сводится к голому разуму, пусть даже ему хотелось бы так думать. Есть и другая часть, значительно бóльшая, чем мы склон-

ны допускать, и не менее важная, чем рассудок. Она складывается из инстинктов, чувств, волевых импульсов и является скорее бессознательной, чем сознательной. Эту более обширную, глубокую и не менее важную часть человеческого существа абсолютно не затрагивают наши рассудочные и интеллектуальные познания. Она идет своим путем, образно говоря, волоча за собой упирающуюся умственную составляющую.

Таким образом, мы убеждаемся, что не можем идти наперекор чувствам, — они сильнее рассудка. И если мы хотим осуществить то, что считаем правильным, то, что считаем истинным, придется так или иначе привлечь к сотрудничеству эмоции и чувства. Нужно суметь вскрыть эти глубокие внутренние источники и тоже заставить их служить духовной жизни, чтобы получить возможность осуществить то, что считаем правильным и истинным. *Для большинства людей ключевая задача духовной жизни заключается в том, чтобы найти эмоциональные эквиваленты интеллектуального понимания.* Пока мы этого не сделаем, никакое дальнейшее духовное продвижение невозможно. Именно поэтому совершенное чувство является второй стадией, или вторым аспектом, благородного восьмеричного пути, следующим сразу за совершенным видением.

## Самьяк-самкальпа — совершенное чувство

Санскритское название второго члена благородного восьмеричного пути — *самьяк-самкальпа* (пали *самма-санкаппа*). В первом приближении *самьяк-самкальпа* можно перевести как «правильное решение», однако такой перевод далеко не адекватен. Рассматривая первую ступень благородного восьмеричного пути, мы узнали, что *самьяк* означает «полный», «совершенный», «целостный».

*Самкальпа* обычно переводится как «помысел», «намерение», «решение», «план», но ни одно из этих понятий, увы, не является удовлетворительным.

На самом деле слово *самкальпа*, сохранившееся в том же виде в современных индийских языках, означает «воля». *Самьяк-самкальпа* — не только правильное решение; это, скорее, совершенная воля или целостное чувство, представляющее собой согласование всей эмоциональной и волевой стороны нашего существа с совершенным видением, то есть с видением истинной природы бытия.

Мы уже видели, что благородный восьмеричный путь состоит из двух частей: пути видения и пути изменения. Путь видения соответствует первой стадии восьмеричного пути — совершенному видению. Путь изменения охватывает все последующие стадии.

Таким образом, совершенное чувство является первой стадией пути изменения и представляет собой изменение нашей эмоциональной жизни в соответствии с совершенным видением. В каком-то смысле совершенное чувство является связующим звеном между совершенным видением и шестью последующими стадиями пути, ибо мы не можем следовать по этому пути — то есть не можем понастоящему практиковать правильную речь, правильное действие и т. д., — пока не преобразим всю свою эмоциональную природу и таким образом не получим энергию для остальных стадий пути.

Именно поэтому проблема разума и чувства занимает в духовной жизни центральное место. Попросту говоря, не может быть никакой духовной жизни, пока в ней не участвует сердце. Пока сердце остается в стороне, пока мы еще не *чувствуем* того, что понимаем, то есть пока в процессе не участвуют наши чувства, никакой духовной жизни, собственно говоря, нет, как бы активно ни работал наш мозг, как бы ни были велики наши интеллектуальные познания.

Итак, что же такое совершенное чувство? Прежде чем приступить к этой теме, я хотел бы прояснить два возможных недопонимания.

Во-первых, я говорил о привнесении эмоций в духовную жизнь, однако это не нужно понимать в негативном смысле. Речь идет не о том, чтобы привнести грубые, непретворенные эмоции, связанные с иррациональными и псевдорелигиозными представлениями и установками. Возьмем такой пример: предположим, человек узнаёт, что воскресными вечерами церковное помещение используют для танцев. Он очень возмущен и расстроен, что святое воскресенье подвергают осквернению, а церковное помещение используют для столь нечестивых целей. Волнуясь и негодуя, он пишет в «Таймс» письмо, в котором осуждает безнравственность современной молодежи и предвещает скорый закат всей нашей цивилизации. Вы можете подумать, что человека действительно проняло и его чувства связаны с вопросами религии. Однако здесь не идет речь о совершенном чувстве, ибо чувства этого человека не являются выражением совершенного видения. Они основаны на горстке предрассудков и обоснований, которые прикрываются именем религии. Другой пример подобных чувств и поступков можно увидеть в таких всем известных движениях, как инквизиция и крестовые походы. С ними связаны очень сильные чувства, которые многие считают религиозными, но в буддийском понимании это, опять же, не совершенные чувства. Хотя они явно связаны с религией, в них нет элемента совершенного видения. Это первая ошибка, которой нужно остерегаться.

Во-вторых, нельзя изменить свою эмоциональную природу силою интеллектуального или логического убеждения. Одними рассудочными доводами и убеждениями невозможно привести себя в состояние совершенного чувства. Полностью изменить свои эмоции и чувства можно только с помощью совершенного видения, то есть духовного прозрения или духовного переживания.

Совершенное чувство отображает нисхождение совершенного видения в нашу эмоциональную природу и последующее коренное ее изменение. В нем можно выделить утвердительный и отрицательный аспекты.

## Отрицательный аспект совершенного чувства

Отрицательный аспект совершенного чувства — это *найшкрамья* (пали *неккхамма*), *авьяпада* и *авихимса*: отсутствие вожделения, злобы и жестокости.

### **Найшкрамья, или отсутствие вожделения**

*Найшкрамья* означает отсутствие вожделения, отречение, отказ или отдача. Это чрезвычайно важный элемент совершенного чувства. Как мы видели, совершенное чувство идет вслед за совершенным видением, то есть видением истинной реальности, истинной сущности бытия. И одна из сторон совершенного видения открывается — это открытие для себя неудовлетворительности обусловленного бытия, или той жизни, какую мы обычно ведем. Такое открытие обязательно должно по самой своей природе приносить некие практические результаты. Такой практический результат и есть *найшкрамья*, или отсутствие вожделения. Она представляет собой ослабление алчности как следствие видения истинной природы обусловленного бытия. Мы видим неадекватность всех обусловленных предметов и явлений и потому испытываем к ним меньшую привязанность, меньше желаем их. Мертвая хватка, которой мы обычно судорожно цепляемся за все мирское, постепенно ослабевает.

Коль скоро основным неблагим состоянием ума является вожделение, то следовало бы испытать себя в этом отношении, задав себе весьма уместный вопрос: «От чего я отрекся с тех пор, как стал всерьез интересоваться буддизмом?» Ведь если у нас было хотя бы частичное прозре-

ние, если мы не просто интеллектуально, но и духовно убедились в том, что ничто мирское не может принести полного удовлетворения, то наша привязанность к мирскому должна была уменьшиться. Буддизм должен как-то менять нашу жизнь, мы больше не должны идти по старой, проторенной колее. А если наша жизнь никак не изменилась, это означает, что в ней не было даже проблеска совершенного видения, а наш интерес к буддизму, пусть даже подлинный, — всего лишь интерес интеллектуальный, теоретический или даже научный.

Нет единой, всеобщей модели отречения. Никто не имеет права говорить о другом человеке, что тот не достиг совершенного видения и не практикует буддизм, потому что не отказался от того или этого. Разные люди поначалу отрекаются от разных вещей, но в конечном итоге все должны прийти к одному: сделать жизнь более простой и менее беспорядочной. У большинства из нас есть уйма вещей, в которых мы в действительности не нуждаемся. Если бы вы прямо сейчас взяли бумагу и ручку и записали все ненужные вещи, которые у вас имеются, то, наверное, получился бы очень длинный список. Однако вы, скорее всего, будете долго думать, прежде чем действительно отказаться от любой из этих вещей.

Иногда люди воспринимают это как жертву: вы отрываете что-то от себя с болью в сердце, но так быть не должно. В буддизме так не отдают. С буддийской точки зрения, важно не столько отдать, сколько вырасти. Для подростка, например, это вовсе не жертва — отказаться от детских игрушек. Так и для духовно зрелого человека или, по крайней мере, для того, кто приближается к духовной зрелости, не будет жертвой отказаться от игрушек, которыми обычно забавляются взрослые. Я не предлагаю делать из этого драму или трагедию, как тот человек, о котором я недавно слышал по радио: он поднялся на Эйфелеву башню и сбросил со смотровой площадки свой телевизор. Так он выразил свой протест против качества

французских телепрограмм, но его поступок, по крайней мере, продемонстрировал некоторую независимость от телевизора! Вот что из всего этого следует: если мы в какой-то степени видим истинную природу бытия и действительно в какой-то мере убедились в неадекватности всего материального, мирского, то цепкая хватка, которой мы за него держимся, ослабнет и мы будем абсолютно готовы и счастливы проститься хотя бы с некоторыми из вещей — например, обходиться всего одной машиной!

### **Авьяпада, или отсутствие злобы**

*Авьяпада* — это отрицательная форма слова *вьяпада*, буквальный смысл которого — «причинение зла», отсюда и значение «злоба» или «ненависть». А злоба, как известно, тесно связана с вождедением. Очень часто мы обнаруживаем, что злоба или враждебность в любой из своих многочисленных разновидностей имеет в основе неисполненное желание. Особенно это бросается в глаза у детей. Если ребенку не дать то, чего ему особенно хочется, он сразу же начинает злиться или капризничать. Взрослые обычно так не поступают. Их реакция, как правило, не так проста и однозначна, потому что желания куда сложнее. Они жаждут не только материальных вещей, но и успеха, признания, похвал и любви. Если им во всем этом отказывают — особенно если отказывают долгое время — их наполняет чувство безысходности. У многих появляется глубокая горечь, а с нею — склонность постоянно всех критиковать, выискивать чужие ошибки, ворчать и всяческие другие неприятные привычки. Однако если желание слабеет и мы перестаем так сильно цепляться за материальные вещи (хотя бы за некоторые), злоба тоже утихает, ибо возможностей для разочарования становится все меньше.

Поэтому стоит задать себе еще один вопрос: «Улучшился ли хотя бы немного мой характер, с тех пор как я начал по-настоящему следовать буддизму?» Если даже в кругу буддистов возникают мелкие трения и раздоры,



то это означает одно: по крайней мере некоторые из этих людей не сделали буддизм своей жизнью, у них нет совершенного видения и совершенного чувства.

### **Авихимса, или отсутствие жестокости**

*Химса* — это насилие, зло, а *вихимса* (отрицательной формой которой является *авихимса*) — это умышленное причинение страдания и боли. В палийском языке и санскрите *вихимса* — очень сильное слово, и лучший его перевод — «жестокость». Связь жестокости со злобой вполне очевидна, но жестокость гораздо хуже, чем просто злоба, потому что обычно жестокость подразумевает ничем немотивированное причинение боли либо явное удовольствие от причинения боли. В буддизме Махаяны *вихимса* считается самым тяжким из всех возможных грехов. Конечно, часто бывает, особенно у детей, что жестокость обусловлена просто недомыслием. Дети могут просто не осознавать, что другие живые существа тоже страдают. Поэтому важно, чтобы те, кто имеет дело с подрастающим поколением, будь то родители или воспитатели, старались привить детям чувство, что другие живые существа — это такие же живые существа, как и они сами, и что эти существа страдают, когда им тыкают пальцем в глаза или колют иголкой в чувствительное место. Дети могут не осознавать этот факт, и, видя, как скулит и извивается животное, которое они пнули, могут просто забавляться, не понимая, что причинили ему боль.

В этой связи приведем один случай из жизни Будды. Однажды, собирая подаяние, он заметил стайку мальчишек, которые мучили ворону со сломанным крылом и, как это свойственно всем мальчишкам, получали от этого небольшое удовольствие. Будда остановился и спросил их:

— А вам больно, когда вас бьют?

— Больно, — ответили они.

— И когда вы бьете ворону, ей тоже больно, — сказал тогда Будда. — Раз вы сами знаете, как неприятна боль, зачем же вы причиняете ее другому живому существу?

Простой урок, понять который может даже ребенок, но этот урок необходимо усвоить в раннем возрасте. Ведь если не пресечь такое поведение еще в детстве, оно может заходить все дальше, пока не выльется в откровенное зверство.

Этот устрашающий факт очень ярко изображен на гравюрах Уильяма Хогарта «Четыре стадии жестокости». На первой гравюре юный Том Ниро вместе с друзьями мучает собаку. На второй уже взрослый Том избивает лошадь. На третьей он пойман в момент совершения убийства, а на четвертой группа хирургов препарирует его труп после того, как Тома повесили. Связь между этими стадиями можно не объяснять. Если мы видим, как ребенок мучает животное, не нужно думать, что это ерунда, что он вырастет и перебесится. Нужно взять на себя труд объяснить ему, что он творит на самом деле, — ведь именно так сеются семена жестокости и насилия. Поэтому нужно задать себе еще один вопрос: «Стал ли я менее жестоким после того, как стал следовать буддизму?» Позвольте напомнить, что жестокость бывает не только физической. Она может быть и словесной. Многие люди имеют обыкновение выражаться грубо, зло, резко, едко, а это тоже одна из разновидностей жестокости. И буддист или любой другой человек, у которого возникли переживания совершенного видения и совершенного чувства, должен понимать, такая жестокость для него невозможна.

Такой же невозможной для буддиста должна стать охота. Вы сколько угодно можете говорить, что прекрасно знаете Абхидхарму, но если каждое воскресенье вы собираетесь на охоту, я не приму ваше знание Абхидхармы всерьез. Конечно, это крайность. В наши дни большинство людей не увлекаются охотой, хотя, к сожалению, есть и такие, которые по-прежнему любят это дело и даже стараются его защищать. Но с буддийской точки зрения — с точки зрения совершенного видения и совершенного чувства — охота абсолютно недопустима, вследствие той

очевидной и немотивированной жестокости, которая с ней сопряжена.

Тема жестокости подводит нас к проблеме вегетарианства. Многие люди ощущают, что не могут есть ни мясо, ни рыбу, потому что это превратило бы их в соучастников преднамеренных и зачастую бессмысленных актов жестокости. И хотя не существует никакого твердого, непререкаемого правила: если хочешь быть буддистом, должен стать вегетарианцем, но все-таки искренний буддист, тот, кто пытается следовать восьмеричному пути, кто пережил совершенное видение и пробуждается к совершенному чувству, обязательно будет делать шаги в этом направлении. А причина в том, что по мере продвижения по духовному пути наши чувства становятся все более восприимчивыми, а потому такие вещи, как мясоедение, в конце концов отпадают сами собой.

### Утвердительный аспект совершенного чувства

Утвердительная сторона совершенного чувства заключается в благих чувствах, которые связаны между собой. К ним относятся положительные соответствия отсутствия отречения, отсутствия ненависти и отсутствия жестокости, которые на санскрите называются *дана*, *майтри* (пали — *метта*) и *каруна*, то есть даяние, любовь и сострадание. Кроме того, к ним относятся *мудита*, или «сорадость», *упекша* (пали — *упекка*), или спокойствие, и *шраддха* (пали — *саддха*): доверие или преданность. Майтри, каруна, мудита и упекша в совокупности образуют *брахмачары*, или возвышенные состояния.

#### **Дана, или даяние**

В некотором смысле дана, или даяние, — это главная буддийская добродетель, не обладая которой вы едва ли можете называться буддистом. Дана заключается не столько

в самом акте даяния, сколько в чувстве, которое возникает у вас, когда вы хотите что-нибудь отдать, чем-нибудь поделиться с другими. Уже само это чувство, когда вы хотите что-нибудь отдать, чем-нибудь поделиться, является первым проявлением духовной жизни, первым признаком того, что ваши вожеления и привязанности до некоторой степени ослабли. В буддийской литературе есть пространные объяснения даны с перечислением множества ее видов.

Во-первых, существует **даяние материальных вещей** — вы делитесь с другими всем хорошим, что у вас есть: едой, одеждой и пр. В Азии некоторые делают это своей практикой, стараясь каждый день отдавать что-нибудь из материальных вещей: еду нищему или немного денег, или просто чашку чая.

Во-вторых, есть еще **даяние времени, энергии и мыслей**. Время — очень дорогая субстанция, и если мы отдаем часть своего времени на то, чтобы помогать другим людям, то это тоже один из видов даны — даяния, или щедрости.

Существует также **даяние знаний** — передача культуры и образования. В буддийских странах этот вид даяния всегда ценился очень высоко. Не нужно держать свои интеллектуальные достижения при себе — следует делиться ими с другими, так чтобы они приносили пользу всем. Особый упор на это делался в буддийской Индии, потому что каста брахманов, индуистских священнослужителей, неизменно старалась монополизировать знания и держать другие касты в состоянии неведения и подчинения. В буддизме же всегда подчеркивалось, что все знания, в том числе религиозные знания и религиозная культура, не могут быть монополией какой-то одной касты или одного класса, но должны распространяться среди всего населения.

К другой важной разновидности даяния буддийская литература относит **даяние бесстрашия**. Кому-то этот дар

может показаться довольно странным. Ведь вы не можете преподнести кому-то бесстрашие на тарелочке или в корбочке, перевязанной лентой. Тем не менее, вы можете поделиться своей уверенностью с другими людьми. Одним своим присутствием, своей позицией вы можете создать у людей чувство бесстрашия и безопасности. Буддизм придает большое значение этой способности вселять в других уверенность одним своим присутствием, считая этот вид даны важным вкладом в жизнь общества.

Следующий вид даны, упоминаемый в буддийской литературе, — это **даяние тела и жизни**. Человек должен быть готов пожертвовать частью своего тела или даже своей жизнью ради других людей или во имя Дхармы — учения Будды, если это потребуется.

И наконец, в качестве последнего вида даяния, превосходящего даже даяние собственной жизни, буддизм называет **дар Дхармы**. Речь идет о даре истины, даре знания, или понимания, пути, ведущего к просветлению, освобождению, обретению состояния будды или достижению нирваны. Дар такого знания превосходит все другие дары.

Это только некоторые из вещей, которые можно дарить, и, обзревая их, мы начинаем понимать, насколько широкой и всеобъемлющей может быть практика даяния. Согласно буддийскому учению, нужно постоянно отдавать — тем или иным способом, на том или ином уровне. На буддийском Востоке духом даяния, или даны, пронизаны все сферы общественной и религиозной жизни. Если, например, вы идете в храм, то идете туда не с пустыми руками: вы берете с собой цветы, свечи, благовония и подносите их. Точно так же, отправляясь навестить друга, вы всегда берете с собой подарок, даже если вы просто зашли без всякого повода. Когда я жил в Калимпонге, я много общался с тибетцами и заметил, что это считается совершенно обязательным. Никому из друзей даже в голову не придет зайти к вам без коробки печенья или какого-нибудь другого подарка. Таким образом, во многих буддийских странах

дух даяния пронизывает все аспекты жизни. Спору нет, порой это становится просто обычаем и не затрагивает серьезных чувств. И тем не менее, когда вы постоянно что-то отдаете, тем или иным способом, это воздействует на ваш ум, даже если вы отдаете только потому, что от вас этого ждут. Вы привыкаете отдавать и делиться, немножко думать о других, а не только о себе.

### **Майтри, или любовь**

Слово *майтри* (пали — *метта*) является производным от *митра* (*митта*), что значит «друг». В соответствии с буддийскими текстами, майтри — это любовь, какую испытывают к очень близкому, очень дорогому другу, но распространенная на всех живых существ. Сегодня на Западе слова «друг» и «дружба» имеют достаточно нейтральное значение, а сама дружба не считается сильным чувством. На Востоке же все по-другому. Там майтри, или дружба, считается одним из самых сильных и благих чувств; ее обычно определяют безмерное желание счастья и благополучия для другого человека, причем не только в материальном смысле, но и в духовном. Буддийские книги и учения снова и снова призывают развивать и лелеять то чувство, которое мы испытываем к своим ближайшим друзьям, с тем чтобы охватить этим чувством всех живых существ. Эту установку выражают слова *саббе сатта сукхи хонту* (да будут счастливы все существа!), идеально передающие сердечное пожелание всех буддистов. Когда мы испытываем это сердечное чувство — не просто представление о нем, а само чувство — то это и есть майтри.

В буддизме развитие майтри не отдано на волю случая. Некоторые думают, что человек либо способен любить других, либо нет, и если не способен, то это очень плохо, поскольку с этим ничего не поделаешь. У буддистов другое мнение. В буддизме для развития майтри, или любви, есть конкретные упражнения, есть определенные прак-

тики, есть то, что мы называем *майтри-бхавана* (пали — *метта-бхавана*). Они не просты. Мы не считаем, что развивать любовь просто, но если мы будем настойчивы и добьемся успеха, обретенные переживания вознаграждают нас сполна.

### **Каруна, или сострадание**

Сострадание, конечно же, тесно связано с любовью. Любовь превращается в сострадание, когда сталкивается со страданием любимого человека. Если вы любите человека и видите, как он страдает, ваша любовь мгновенно преобразуется в безграничное чувство сострадания. Согласно буддизму, каруна, или сострадание, — это самое духовное из всех чувств; это то чувство, которое особенно характерно для всех будд и бодхисаттв. Однако, есть бодхисаттвы, которые олицетворяют именно сострадание; к их числу относится Авалокитешвара, «Смотрящий Вниз (из сострадания)», который в буддизме является главным воплощением, прообразом сострадания. Есть много разных форм Авалокитешвары. Одна из самых интересных — одиннадцатиглавый и тысячерукий Авалокитешвара. Он выглядит несколько странно, но с символической точки зрения весьма выразителен. Одиннадцать голов символизируют то, что сострадание смотрит во все одиннадцать направлений (т. е. во все возможные направления), тогда как тысяча рук обозначает непрестанную сострадательную деятельность.

Есть одна интересная история о том, как возник этот конкретный образ. Эта история эта не просто взята из мифологии, но основана на фактах духовной психологии. Однажды, повествует она, Авалокитешвара созерцал беды живых существ. Окинув взором весь мир, он увидел, как многочисленны и разнообразны человеческие страдания: одни люди преждевременно гибнут — кто от пожара, кто от кораблекрушения, кто от рук палача, другие переживают муки тяжелой утраты, потери, болезни, голода, жажды

и бедности. Тогда его сердце наполнило великое сострадание и достигло такой невыносимой силы, что голова его раскололась на части. Она раскололась на одиннадцать частей, которые стали одиннадцатью головами, смотрящими в одиннадцать направлений, и вдобавок появилась тысяча рук, желающих помочь всем, кто страдает. Таким образом, это очень красивое представление об одиннадцатиглавом и тысячеруком Авалокитешваре есть попытка выразить сущность сострадания, показать, как сострадательное сердце воспринимает бедствия и страдания нашего мира.

Другой очень красивый образ бодхисаттвы, олицетворяющего собой сострадание, — на сей раз женский — это Тара, чье имя означает «Спасительница» или «Звезда». Прекрасная легенда повествует, что она родилась из слез Авалокитешвары, когда тот оплакивал несчастья и бедствия нашего мира.

Конечно, можно считать эти легенды просто сказками, а люди ученые могут над ними даже посмеиваться. Однако это не просто сказки и даже не сказки, наглядно иллюстрирующие какую-то идею. Они исполнены реального, глубокого, символического и даже архетипического смысла и изображают воплощенную в конкретном образе природу сострадания.

В буддизме Махаяны, т. е. в учении Великой колесницы, сострадание ставится чрезвычайно высоко. Так, в одной из сутр Махаяны Будда говорит о том, что бодхисаттву — того, кто стремится стать Буддой, не нужно учить слишком многим премудростям. Если учить только одному состраданию и он освоит только сострадание, то этого вполне достаточно. Ему необязательно знать об обусловленном происхождении, о мадьямаке, йогачаре и абхидхарме и даже о восьмеричном пути. Если бодхисаттва знает только сострадание и сердце его исполнено только состраданием и ничем иным, то этого достаточно. В других текстах Будда



говорит о том, что если у человека есть только сострадание к мукам других существ, то в конце концов все остальное приложится — все прочие достоинства, все прочие духовные качества и свершения, даже просветление.

Это иллюстрирует одна очень трогательная японская легенда. В ней повествуется о молодом человеке, который был большим мотом. Растратив все свое состояние и вдоволь навеселившись, он стал испытывать великое отвращение ко всему, в том числе и к самому себе. В таком настроении он решил, что ему остается только одно — поступить в дзэнский монастырь и стать монахом. Это была его последняя надежда. Не то чтобы он искренне желал стать монахом — просто ничего другого ему не оставалось. И вот, он отправился в монастырь. Наверное, ему пришлось три дня простоять на коленях в снегу перед воротами монастыря — так обычно поступали все будущие монахи, — и на четвертый день настоятель согласился его принять. Настоятель был стар и суров. Он слушал все, что рассказывал о себе молодой человек, а сам говорил очень мало. Когда же юноша закончил, он спросил:

— А хоть что-нибудь ты умеешь делать хорошо?

Молодой человек подумал и наконец ответил:

— Да, я сносно играю в шахматы.

Тогда настоятель позвал прислужника и велел позвать одного монаха.

Тот явился. Это был старик, уже много лет живущий монашеской жизнью.

— Принеси меч, — приказал настоятель прислужнику.

Меч тотчас принесли и положили перед настоятелем. Тогда настоятель обратился к юноше и старику-монаху и сказал:

— Сейчас вы сыграете партию в шахматы, а тому, кто проиграет, я отрублю голову вот этим мечом.

Оба посмотрели на настоятеля и поняли, что он не шутит. И вот, молодой человек сделал первый ход. Старый

монах, который был неплохим игроком, сделал свой. Юноша сделал следующий ход, а за ним — старик. Через некоторое время молодой человек почувствовал, как у него по спине струится пот, стекая до самых пяток. Тогда он сосредоточился, весь ушел в игру и сумел отбить атаку старого монаха. Тут он облегченно вздохнул: «А партия-то складывается не так уж плохо». Но в тот момент, когда юноша уже был уверен, что выиграет, он посмотрел на лицо старого монаха. Как я уже упомянул, то был старик, живший монахом уже много лет, может быть, двадцать, тридцать или сорок. Он перенес много страданий, выполнил много аскетических практик, много медитировал. У него было худое изможденное лицо — лицо аскета.

Внезапно молодой человек подумал: «Я-то сам был полным бездельником! От меня никому не было никакой пользы. А этот монах вел такую достойную жизнь, и вот теперь он должен умереть...» Его захлестнула мощная волна сострадания. Ему стало бесконечно жаль старого монаха, который, повинувшись приказу настоятеля, сидел и играл в игру, сулящую ему поражение и скорую смерть. В сердце юноши вскипело огромное сострадание. «Я не могу этого допустить», — подумал он и намеренно сделал неверный ход. Монах сделал свой ход. Молодой человек снова намеренно ошибся, и стало очевидно, что он проигрывает партию и уже не сможет спасти положение. Тогда настоятель внезапно перевернул доску и сказал: «Никто не выиграл и никто не проиграл». А потом, обращаясь к молодому человеку, добавил: «Сегодня ты научился двум вещам: сосредоточению и состраданию. Поскольку ты научился состраданию, я тебя беру!».

Как и сутры Махаяны, эта история учит: все, что нам нужно, — это сострадание. Юноша вел никчемную расточительную жизнь, и все же он был небезнадежен, ибо оказался способен к состраданию. Он был даже готов отдать собственную жизнь, лишь бы не позволить монаху рас-

статься со своей — вот как много сострадания таилось в сердце этого, на первый взгляд, недостойного человека. Увидев все это, настоятель подумал: «А ведь мы имеем дело с будущим бодхисаттвой» — и поступил соответствующим образом.

### **Мудита, или сорадость**

Мудита, или сорадость, — это радость, которую мы чувствуем при виде счастья других. Видя, что другие счастливы, мы тоже должны быть счастливы, но, к сожалению, так бывает не всегда. Один циник как-то сказал, что мы чувствуем тайное удовлетворение, видя несчастье своих друзей. И чаще всего бывает именно так. Проследите свою реакцию, когда кто-нибудь поведает вам о постигшем его ударе судьбы. Как правило, вы заметите легкий всплеск злорадства, пусть даже он продлится всего мгновение. А после, конечно, придет черед принятой в таких случаях реакции, которая сгладит вашу подлинную реакцию. Эту тайную радость по поводу чужих неудач можно искоренить при помощи осознанности, а также при помощи благих усилий, направленных на то, чтобы разделять с другими их радость.

Вообще говоря, радость — это типично буддийское чувство. Если вы не радуетесь и хотя бы иногда не чувствуете себя счастливым, то вы вряд ли сможете стать буддистом. Пусть это покажется вам несколько странным, но на Востоке религия не ассоциируется с унынием. А вот в Англии, по крайней мере раньше, существовала явная тенденция ассоциировать религию с унынием. Люди думали, что чем серьезнее, торжественнее и печальнее ты выглядишь, тем ты набожнее. А если ты расхаживаешь довольный и счастливый, особенно в субботу, то тебя наверняка сочтут безбожником, нечестивцем и язычником. Может быть, это преувеличение, но я слышал, что в старину в Шотландии за смех в субботу можно было и под суд угодить.

К сожалению, в Великобритании буддизм тоже не избежал подобной заразы, особенно в прошлом. Помню, как я ужаснулся, когда первый раз посетил праздник Весак в Лондоне. У людей был такой вид, словно они пришли на похороны — и не иначе, как на похороны своих родителей! Когда я по ходу своего выступления вставлял шутки или юмористические замечания, часть слушателей смотрела на меня с испугом. Некоторые отваживались на улыбки и даже смех, но было видно, что они не привыкли к таким вольностям. В своей речи я дошел до того, что сказал: «До чего странно! Я отмечал Весак по всему буддийскому миру: в Шри-Ланке, в Сингапуре, в Калимпонге и Бомбее, праздновал его вместе с тибетцами, сиккимцами, сингалами, бирманцами, китайцами, японцами и тайцами, и всегда видел, что в день Весака они счастливы. А здесь все такие унылые, будто и не счастливы оттого, что Будда обрел просветление!». Это было в 1965 году, и с тех пор все, конечно, изменилось к лучшему. По крайней мере, буддисты больше не празднуют Весак так, словно это наказание, а воспринимают праздник как повод повеселиться. И вправду, сегодня все буддийское движение в Великобритании имеет более веселый и жизне-радостный вид.

### **Упекша, или спокойствие**

*Упекша* значит «безмятежность» или просто «покой». Обычно мы понимаем покой в значении отрицания — как отсутствие шума или беспокойства, например когда говорим: «Хочу, чтобы меня оставили в покое». Однако в действительности покой — это нечто весьма положительное. Он не менее положителен, чем любовь, сострадание, радость, а если верить буддийской традиции, то он представляет собой даже нечто большее. Упекша — это не просто отсутствие чего-то, но качество или состояние, которое существует само по себе. Это благое, исполненное жизни состояние, которое гораздо ближе к состоянию блаженства,

чем к покою в нашем обычном понимании. В этом смысле покой представляет собой еще один важный аспект совершенного чувства.

### **Шраддха, или вера и преданность**

*Шраддха* обычно переводится словом «вера», но это не вера в смысле верования. Скорее, речь идет об эмоциональной стороне нашей реакции на истину, особенно если эта истина воплощена в неких символах. В буддизме вера и преданность направлены главным образом на три драгоценности, то есть на три самые большие ценности: на Будду — просветленного учителя, на Дхарму — учение о пути к просветлению, на Сангху — общину учеников, ступивших на путь просветления. Каждой из трех драгоценностей соответствует свой символ: Будду олицетворяет изображение Будды, Дхарму, или учение, — священные буддийские тексты, Сангху — члены монашеской братии. На всем буддийском Востоке, во всех буддийских странах к этим трем символам — изображению, текстам учения и монахам — относятся с великим уважением, и не потому, что они сами того стоят, а за то, что они представляют и символизируют.

### *Семичленная пуджа*

Мы уже видели, что в буддизме есть практика для развития *майтри*, или любви. Точно так же в буддизме, как и в других религиях, существуют практики для развития веры и преданности. Одна такая практика называется «семичленная пуджа». Само ее название уже говорит о том, что она состоит из семи частей, представляющих собой последовательность благочестивых настроений, или состояний ума, которые при необходимости сопровождаются соответствующими ритуальными действиями.

Первая стадия семичленной пуджи — собственно **пуджа**, или поклонение. Она заключается в подношении даров. В самой простой пудже подносят цветы и свет —

горящие свечи или светильники, а также курящиеся благовония. Кроме того, есть так называемые семь обычных подношений: вода для питья, вода для омовения ног, цветы, свет, благовония, душистая вода, пища и иногда в качестве восьмого подношения музыка. Кстати сказать, именно эти подношения предназначались в древней Индии почетным гостям.

Даже сегодня в Индии, если вы пришли в чей-то дом как почетный гость, вам сразу же преподносят стакан воды для питья, потому что в Индии очень жарко и вы, должно быть, испытываете жажду. Затем вам подадут воду для омовения ног, а зачастую любезные хозяева сами вымоют вам ноги, особенно если вы монах: ведь вы шли пыльными индийскими дорогами и ваши ноги запылились. После этого вам вручат цветочную гирлянду, а хозяева зажгут курительные палочки, чтобы создать приятную атмосферу и отогнать комаров и мух. Если дело происходит вечером, они зажгут светильник. Потом они предложат благовония для тела и, конечно, что-нибудь поесть. После еды вас иногда развлекут музыкой.

Таков индийский обычай приема почетных гостей, и именно эти семь или восемь даров, предлагаемых почетному гостю, в буддизме превратились в семь или восемь религиозных подношений. Эти подношения предназначены Будде, потому что он, образно говоря, нисходит в наш мир как гость с более высокого уровня бытия. Он символизирует вторжение запредельного в наше мирское бытие, поэтому его приветствуют и чествуют как гостя. Иногда эти семь или восемь подношений делают буквально, то есть ставят на «ступени» алтаря воду, цветы, благовония, свет, ароматы и пищу, но чаще, в особенности среди тибетцев, принято заменять их семью чашами с водой.

Вторая стадия семичленной пуджи — **вандана**, что означает «почитание» или «приветствие». В ней знаки уважения воздают телом. Некоторые придерживаются взгляда, что достаточно испытывать уважение и благоговение

к Будде. Быть может, это и верно, но, если чувства уважения и благоговения сильны, вам захочется выразить их внешне. Ведь когда вы кого-то любите, вы не таите свои чувства в уме. Вы выражаете их внешне, ибо вы — существо целостное: не только ум, но к тому же тело и речь. Так что, испытывая к Будде истинное благоговение, вы не захотите таить его в уме, а непроизвольно выразите его телом, как некое телесное действие.

Существует много разновидностей ванданы, или почитания, — от простого соединения ладоней в знак приветствия, как при исполнении семичленной пуджи, до полного простираания на полу, как в некоторых ритуалах. Но что мы ни делаем, — соединяем ладони или только кончики пальцев или даже простираемся на полу во весь рост — все эти виды почитания символизируют наш смиренный и восприимчивый настрой. Они выражают нашу открытость духовному воздействию, исходящему от Будды.

Третья стадия семичленной пуджи — это **принятие прибежища** в Будде, Дхарме и Сангхе. Она символизирует вверение себя Будде как нашему духовному идеалу, вверение себя Дхарме как пути к осуществлению этого идеала и вверение себя Сангхе как сообществу людей, вместе с которыми мы продвигаемся к этому идеалу. Принятие прибежища отмечает поворотный момент в нашей духовной жизни. Оно означает полную переориентацию всей нашей жизни, то есть ориентацию ее на идеал. Формально принятие прибежища состоит в повторении вслед за монахом или кем-то из старших и уважаемых буддистов текста прибежища и некоторых *шил*, или нравственных заповедей. После этого считается, что человек стал официальным приверженцем буддийского образа жизни.

Вслед за принятием прибежища в семичленной пудже идет **раскаяние в своих ошибках**. Во всех традициях буддизма раскаянию придается большое значение, хотя оно имеет, скорее, психологический смысл, нежели теологический. Многие люди страдают от подавленного чувства

вины, которое зачастую выливается в ненависть к самому себе. Тот, кто себя ненавидит, не может развивать майтри, или любовь, во всяком случае, не может делать это во всей полноте. Если буддийские монахи осознают свои ошибки или недостатки, они раскаиваются в них друг перед другом, а еще лучше — перед своим учителем или перед Буддой. Есть такой обычай: осознав за собой какую-нибудь вину или недостаток, зажигают благовония перед изображением Будды и читают сутры, причем продолжают до тех пор, пока не почувствуют, что освободились от чувства вины. Хотя с психологической точки зрения это очень важно, тем не менее, эти практики не избавляют от последствий допущенной ошибки. Вам все равно придется страдать от последствий своих поступков, но субъективно вы свободны от чувства вины и угрызений совести. Это очень важно, поскольку такие чувства способны отравить или подорвать всю вашу духовную жизнь.

Пятая стадия семичленной пуджи — **радость по поводу заслуг**. Она дополняет предыдущую практику. Если слишком много или слишком часто думать о своих ошибках или размышлять о многочисленных промахах, легко пасть духом. Так что после раскаяния в своих ошибках следует вдохновиться, вспоминая добродетели других людей и в особенности размышляя о буддах и бодхисаттвах, о той жизни, которую они вели, и о парамитах, которые они практиковали. Подумайте, например, о вдохновляющих примерах Миларэпы или Хашана, Хуэйнена или Хакуина. Или подумайте о живших ради других героях и героинях, чей пример нас вдохновляет: о Флоренс Найтингейл и Элизабет Фрай, о великих просветителях, о великих социальных реформаторах. Подумайте даже о добрых качествах обыкновенных людей, о своих друзьях: о том, как замечательно они себя порою ведут, какими добрыми и бескорыстными иногда бывают. Размышляйте об этой благой стороне их натуры и таким образом учитесь ценить достоинства и радоваться добродетелям всех



живых существ, от будд и бодхисаттв и до самых обыкновенных людей, которые оказались вашими друзьями или соседями. Это порадует вас и даст чувство опоры. Вы поймете, что в духовном смысле не одиноки в мире, что вы идете по тому же пути, по которому успешно шли и идут другие. Благодаря такому пониманию вы почувствуете опору в своей духовной жизни и духовных устремлениях.

Шестая стадия — **мольба и просьба** — основана на легендарном эпизоде из жизни Будды. Согласно легенде, после того как Будда пережил просветление, перед ним предстал бог по имени Брахма Сахампати и попросил, чтобы из сострадания ко всем живым существами Будда изрек истину которую открыл для себя. Необходимо понимать подлинный смысл этой истории. Ведь Будда вовсе не нуждался в том, чтобы ему напоминали, что нужно делать. Он не нуждался в том, чтобы к нему приходил Брахма Сахампати и советовал, что проповедовать. Смысл этого эпизода и этой части пуджи состоит в том, что ученик должен быть готов: он должен действительно захотеть получить учение и должен молить учителя, то есть Будду, дать ему это учение. «Когда ученик готов, учитель непременно придет». Стало быть, эта часть пуджи выражает готовность и желание ученика получить учение.

Седьмая и последняя часть пуджи — **посвящение заслуг и самоотречение**. Это пожелание, чтобы все живые существа разделили с вами те заслуги и достижения, которые вы получили, выполняя эту пуджу или любую другую религиозную деятельность, будь то соблюдение заповедей, принятие прибежища, изучение буддийской философии или практика медитации. Вы думаете не только о личном спасении. Вы стремитесь к нирване не только ради собственного блага. Вы хотите охватить все человечество, поистине всех живых существ, и помочь им и самому себе — способствовать их эволюции по направлению к цели — нирване. В духовной жизни нет места религиозному индивидуализму. Занимаясь любой религиозной

практикой, вы должны чувствовать, что все другие существа выполняют ее вместе с вами.

Махаяна знает, как сознательно развивать в себе такой настрой. Выполняя религиозную практику, представляйте, что все остальные делают ее вместе с вами и тоже получают ее блага. Если вы сидите и медитируете, думайте о том, что все медитируют вместе с вами. Если поете хвалы Будде, думайте, что все поют. Если читаете мантру, думайте, что все тоже ее читают. Так вы разовьете в себе чувство, что делитесь с другими людьми всеми благами, которые получаете от духовной практики. Это чувство подготавливает почву для принятия так называемого обета бодхисатвы: человек дает обет обрести просветление не только для себя, но на благо всех живых существ и взять их с собой, дабы все обрели просветление и все вошли в нирвану и достигли высшего состояния — состояния будды.

Это и есть семичленная пуджа — очень красивая последовательность благочестивых настроений, которые мы выражаем определенными словами и действиями.

Большинство благих чувств, о которых я рассказал, — это так называемые общественные чувства: они затрагивают других людей и возникают в ходе межличностных отношений. Мы не переживаем их в одиночку. Они возникают между нами и другими людьми. Они возникают в группе. Положительные эмоции — любовь, сострадание, радость, и т. д. — значительно легче развивать в группе, где у людей, по крайней мере иногда, бывают дружелюбные и счастливые лица. Если же мы просто сидим дома и пытаемся быть любящими, милосердными и радостными, то это не так просто. Поэтому-то у нас существует духовная община — сангха или орден: в ней преобразование эмоциональной природы идет значительно легче. А пока мы не изменим свою эмоциональную природу, духовная жизнь для нас еще не началась. Поэтому так важно, что-

бы в группе, в сообществе, в сангхе мы постоянно возвращали правильный дух. Можно сказать, что духовная община не является настоящей духовной общиной, если входящие в нее люди не развивают благие чувства: любовь, сострадание, щедрость, спокойствие, веру и преданность и если община не облегчает их развитие. Ведь именно для этого и существует духовная община — для развития этих эмоций и для изменения нашей эмоциональной природы. А если она не выполняет этих функций, то лучше вообще не иметь никакой группы или общины.

## ИДЕАЛ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Совершенная речь

Мы уже убедились, что совершенное видение — а именно его возникновение знаменует вступление на восьмеричный путь — это не просто интеллектуальное понимание буддизма, пусть даже самое ясное и глубокое, а нечто гораздо большее. Оно заключается в подлинном проникновении в истинную, или абсолютную, природу бытия и принадлежит к разряду духовных переживаний. Это переживание может быть мимолетным, может вспыхнуть и снова исчезнуть. И все же оно является гораздо более реальным, непосредственным, проникновенным, личным, истинным, чем любое интеллектуальное понимание. Совершенное видение — это проблеск, переживание абсолютной реальности, даже краткое, мимолетное и неуловимое.

Но одного проблеска недостаточно. Недостаточно, чтобы некое видение возникло и на какой-то миг преобразило нас. Оно должно проникнуть во все сферы нашей жизни, войти в плоть и кровь, должно не просто преобразить наше бытие, но коренным образом изменить его на всех уровнях, во всех отношениях.

Кстати, тот же смысл имеет буддийский термин *мудра*. Мудра — это жест, который делают рукой или складывая пальцы определенным образом. Часто встречается триада: *самадхи*, *мантра* и *мудра*. Здесь самадхи относится

к внутреннему духовному свершению, мантра — к его словесному выражению, а мудра — к его выражению посредством жеста, вплоть до кончиков пальцев — самых дальних оконечностей человеческого тела. Иногда слово *мудра* переводят как «магический жест», также как слово *мандала* переводят как «магический круг», хотя мудра принадлежит не к сфере магического, а, напротив, к сфере духовного и даже запредельного.

В своем духовном свершении не следует ограничиваться только высотами. Оно должно проникнуть в глубины нашего существа и преобразить все стороны и области нашей жизни. Когда это произойдет и наша жизнь изменится всесторонне и на всех уровнях в соответствии с совершенным видением — прозрением и переживанием истины, тогда наступит то, что мы называем просветлением.

Мы видели, что совершенное чувство — второй аспект или этап пути — представляет собой проникновение совершенного видения в нашу эмоциональную жизнь. Это изменение или возвышение грубой, неочищенной энергии наших чувств, их превращение в нечто гораздо более тонкое и чистое или, если можно так сказать, в нечто более духовное.

Теперь мы переходим к третьему аспекту благородного восьмеричного пути Будды — к совершенной речи (санскр. *самьяг вача*). В данном случае перевод не вызывает вопросов. Здесь все однозначно, нет никаких нюансов, которые могли бы представлять трудность при переводе. *Вача* буквально значит «речь» или «произнесение», а *самьяг* (или *самьяк*), как и в других этапах пути, означает не просто «правильная» в противоположность ошибочной (как переводят обычно), но «целостная», «полная», «развитая», «совершенная». Поэтому при переводе выражения *самьяг вача*, мы будем говорить не просто о правильной речи, но о совершенной речи. Таков истинный смысл.

Очень знаменательно, что совершенная речь считается самостоятельным этапом или аспектом восьмеричного пути. Кто-то может подумать, что речь не так уж важна и ее как разновидность действия можно включить в совершенное действие — следующий член восьмеричного пути. Однако это не так. В учении Будды, изображенном в виде восьмеричного пути, совершенной речи отводится целый этап. Это указывает на чрезвычайную важность, которую буддизм придает речи вообще и совершенной речи в частности. Совершенная речь — не только третий аспект благородного восьмеричного пути Будды — ведь воздержание от ее противоположности, т. е. от лживой или несовершенной речи составляет четвертую из пяти заповедей, которые должны соблюдать все буддисты-миряне.

Речь или словесное общение — это то, чем нам постоянно приходится заниматься. Вы можете заниматься медитацией или не заниматься, дело ваше, но, когда доходит до речи, у вас едва ли есть выбор. Хочешь не хочешь, а разговаривать, беседовать, общаться все равно приходится. Не можете же вы все время молчать, даже если хочется! Впрочем, большинство людей не желают молчать, во всяком случае подолгу. Поэтому в любой последовательной программе духовной практики и культуры неизбежно должно найтись место для речи. Речь должна находиться под влиянием, даже подчиняться духовной жизни. Поэтому ей нужно уделять внимание и отводить место.

На Западе обычно считается, что человек состоит из тела и ума, а иногда — из тела, души и духа. В буддизме же принято говорить о трехчленном подразделении человека на тело, речь и ум. Это одно из тех общих мест, к которым мы настолько привыкли, что часто их упускаем, и тем не менее, они очень важны. Стало быть, в буддизме речи придается такое же значение, как и уму и телу. Тело, речь и ум составляют равнозначную триаду.

Ведь если задуматься, то именно речь отличает человека от животного. Мы знаем, что птицы издают крики,

что у некоторых обезьян есть свой примитивный язык, что дельфины, по всей видимости, могут общаться друг с другом. Однако речь в полном смысле — это прерогатива людей. Может быть, она есть и у ангелов, но мы можем судить только о людях. Так что речь — это нечто особенное, выдающееся, нечто такое, что поистине отличает нас от всех прочих живых существ. Поразмыслив об этом, мы убедимся, что большая часть нашей культуры прямо или косвенно зависит от речи. Посредством речи учителя и родители воспитывают детей. Посредством книг — так сказать, застывшей, кристаллизованной речи — мы получаем информацию, приобретаем знания и даже можем обрести просветление.

Вся наша культура, все наши знания, даже все духовные прозрения в большей или меньшей степени, прямо или косвенно произошли от слова, т. е. от речи, от произнесения. Поэтому естественно и даже неизбежно, что в нравственной и духовной жизни речи нужно уделять такое же внимание, как и мышлению и действию.

В истории развития буддизма отмечают три крупных этапа: это Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна. В Ваджраяне, или несокрушимом пути, тело, речь и ум связывают с тремя, скажем так, психическими центрами (не придавайте особого значения слову «психический»). Так, тело отождествляют с головным центром, речь — с горловым, а ум — с сердечным. Именно поэтому, поклоняясь изображению Будды или своему учителю, мы соединяем ладони и последовательно касаемся ими головы, горла и груди. Это означает, что мы поклоняемся телом, речью и умом, то есть целиком и полностью, всем своим существом, не выпуская ничего.

Есть много других взаимосвязей тела, речи и ума — например с тремя *каями*, или «телами» Будды, но здесь мы не будем вдаваться в эту тему. Пока нас интересует только один момент: то, что горловой центр, символизирующий речь, расположен между головным и сердечным

центрами. Голова, или головной центр, символизирует не только тело, но (в другой системе взаимосвязей) еще и интеллект или понимание, тогда как сердце, или сердечный центр, символизирует чувства и эмоции. Горловой центр, символ речи, находится между ними, и это значит, что речи присуща природа тела и ума. Речь предоставляет возможность выражения как голове, так и сердцу. При помощи речи мы передаем и мысли и чувства, и это справедливо как для обычной речи, так и для совершенной. Совершенная речь — это одновременно проявление совершенного видения (которое соотносится с интеллектуальным пониманием, но не идентично ему) и совершенного чувства, которое на своем уровне соотносится с нашей эмоциональной жизнью. Если сформулировать это совсем кратко и просто, то посредством совершенной речи мы выражаем как мудрость, так и любовь и сострадание. В широком смысле совершенная речь показывает, как изменяются принципы речи, или принципы общения, под влиянием совершенного видения и совершенного чувства.

В буддийских текстах совершенную речь обычно описывают как правдивую, дружелюбную, полезную, способствующую согласию и единству. Соответственно, неправильную или несовершенную речь характеризуют прямо противоположные свойства: она неправдива, груба, вредна и способствует несогласию, разладу и разъединению.

Большинство буддийских трактовок совершенной речи (которую обычно называют правильной), особенно современных, довольно поверхностны и нравоучительны. Они ограничиваются чисто этическим уровнем и даже не пытаются проникнуть глубже и исследовать психологические и духовные основы совершенной речи. Впрочем, такой подход характерен и для некоторых людей, когда дело касается учения Будды в целом и особенно учения о благородном восьмеричном пути. Порой людей вводит в заблуждение кажущаяся простота учения Будды, и, даже



излагая его или претендуя на его изложение, они склонны подавать его как нечто избитое и обыденное. Они не пытаются углубиться в него и увидеть, что же имел в виду сам Будда.

Что касается совершенной речи, то обычно считают, что правдивость, дружелюбие, полезность и способность приводить к согласию, единению и ладу — это ее отдельные качества или признаки, как будто с одной стороны есть совершенная речь, а с другой — четыре ее признака, которые, так сказать, к ней приделаны. Но если мы немножко углубимся в эту тему и более тщательно исследуем данный аспект восьмеричного пути, то увидим, что в действительности эти так называемые качества совершенной речи представляют четыре разных уровня речи, причем каждый последующий уровень глубже предыдущего. В этой связи можно даже говорить о четырех последовательных уровнях общения.

В свете вышеизложенного мы теперь рассмотрим каждый из четырех уровней совершенной речи. Так мы, по крайней мере, получим некоторое беглое знакомство, некоторое представление — причем не только о правильной или совершенной речи, но об идеале человеческого общения: каким, согласно учению Будды, должно быть или могло бы быть человеческое общение. Возможно, мы также увидим, как нам далеко до этой совершенной речи, до этого идеального общения. Мы постоянно общаемся и разговариваем. И почти постоянно, если не всегда, не дотягиваем до этого идеала. Давайте же попробуем понять, что же на самом деле такое эта совершенная речь или этот идеал человеческого общения согласно учению Будды.

## 1. Уровень правдивости

Прежде всего, совершенная речь и идеальное общение отличаются правдивостью. Когда говорят, что любая речь

должна быть правдивой, все мы думаем, будто понимаем, что имеется в виду. Ведь нас, начиная с двух лет, учили никогда не лгать, беря пример с Джорджа Вашингтона. Но знаем ли мы в действительности, что значит говорить правду? Учитываем ли мы все оттенки смысла? Говорить правду — еще не значит просто придерживаться фактической точности: дескать, это платье желтое, а вот та штука называется «микрофон». Представление о правдивости не исчерпывается только этим. Конечно, фактическая точность важна, это один из аспектов правдивости, и не нужно ее упускать. Однако это еще не все.

Те из вас, кто читал Босуэлла, наверное, припомнят знаменитое высказывание доктора Джонсона\* относительно правдивости в отражении фактов: «Если ваши дети скажут, что увидели нечто за одним окном, хотя в действительности это произошло за другим, то их немедленно надо поправить, ибо невозможно предугадать, куда может завести даже столь незначительное отклонение от истины». Поэтому верность фактам важна. Она составляет основу совершенной речи. Признав это, следует усвоить качество, которое Джонсон называет «точность повествования», — оно даст нам возможность поупражняться в более высоких и тонких видах правдивости. Обычно мы чувствуем себя весьма шатко и неуверенно уже на этом уровне. Лишь очень немногие люди действительно заботятся о точности повествования. Как правило, мы любим слегка отступить от истины: добавить лишних подробностей, преувеличить, преуменьшить, приукрасить. Наверное, у каждого есть поэтическая жилка, которая побуждает нас все это проделывать, но ведь мы поступаем так даже с лучшими людьми и в свои лучшие минуты.

---

\* Сэмюэл Джонсон (1709–1784), английский писатель и лексикограф, автор «Словаря английского языка». Благодаря биографии, написанной Джеймсом Босуэллом, прослыл автором множества афоризмов и изречений.

В связи с этим я припоминаю, как однажды побывал на праздновании дня Весак\* в одном буддийском центре в Индии. Там присутствовало человек семьдесят-восемьдесят, однако в статье по поводу этого праздника, которую я потом прочел в одном буддийском журнале, говорилось о колоссальном сборище, в котором участвовали тысячи человек. Должно быть, автор статьи думал, что таким образом пропагандирует Дхарму и поощряет веру и энтузиазм, однако в действительности только вредил делу. Он не был правдив, потому что отклонился от фактической точности.

Мы склонны подтасовывать, исказить или, по крайней мере, слегка изменять факты в том направлении, которое нам представляется более выгодным, поэтому здесь следует быть очень осторожными. Если мы говорим, например, что был прекрасный день, он и в самом деле должен был быть прекрасным. Не нужно ни преувеличивать, ни уменьшать. Если мы говорим, что на собрании было десять человек, то должна быть уверенность, что их действительно было десять. Если же их была тысяча, давайте так и скажем, что собралась тысяча человек. Но если их было только пятьдесят, давайте не делать из пятидесяти сто пятьдесят. И если где-то, на чужом собрании, была тысяча человек, то давайте не делать из тысячи сто пятьдесят! Словом, нужно строго придерживаться фактов и быть точным, хотя, опять же, следует подчеркнуть, что правдивость в истинном смысле — в наиболее глубоком, полном и духовном смысле — есть нечто неизмеримо большее, чем просто фактическая точность, как бы важна она ни была.

У правдивости есть еще психологический и духовный аспекты, и помимо фактической точности в понятие правдивости входят также честность и откровенность. То есть

---

\* День просветления Будды, а в некоторых традициях еще и день его рождения и паринирваны.

нужно говорить то, что действительно думаешь. Вы не говорите правды, пока не говорите всей правды, не высказываете всего, что у вас на уме и в сердце, что вы на самом деле думаете и чувствуете. В таком случае вы не обладаете правдивостью, не общаетесь по-настоящему.

Но теперь возникает еще один вопрос: действительно ли мы знаем, о чем думаем? Действительно ли мы знаем, что чувствуем? Ведь большинство из нас живут в состоянии хронической умственной путаницы, неразберихи, хаоса и беспорядка. При случае мы можем повторить то, что слышали или читали, можем воспроизвести это при необходимости — например, на экзамене, если мы студенты, или в разговоре с людьми. Но при этом мы не понимаем как следует того, что говорим. Разве можем мы при этом говорить правду? Разве можем быть правдивыми, если не знаем, о чем думаем?

Если мы хотим говорить правду в полном смысле этого слова (или, по крайней мере, в более полном, чем обычно принято понимать), следует прояснить свои мысли. Нужно навести какой-то порядок в своей умственной неразберихе. Мы должны совершенно четко и определенно знать, о чем думаем и о чем не думаем, что чувствуем и чего не чувствуем. И еще, нужно сохранять пристальную осознанность, нужно знать, что у нас внутри, каковы наши мотивы, побуждения и идеалы. Это значит, что мы должны быть абсолютно честными с собой, а для этого нужно знать себя. Если же мы себя не знаем, не знаем ни своих глубин, ни своих высот, если мы не в состоянии проникнуть в бездны собственного существа и стать для себя совершенно прозрачными, если у нас внутри нет ни ясности, ни света, то мы не можем говорить правду.

Все мы должны это понимать. Если мы это поймем, то увидим, что говорить правду совсем не просто. Можно даже сказать больше, причем я не считаю это преувеличением: большинство из нас почти никогда не говорят правды. А можно сказать еще более сильно, даже парадоксально: большинство из нас почти все время лгут, так

что почти все наше общение — это ложь, потому что мы не способны говорить ничего другого. Мы не способны говорить правду в полном смысле этого слова. Поразмыслив, мы будем вынуждены признать: большинство из нас проходят по жизни год за годом, с детства или, по крайней мере, с молодых лет и до самой старости, ни разу не сумев произнести ни единого слова правды, если иметь в виду самый полный и ясный смысл этого слова, которое так часто употребляют неверно.

Мы хорошо знаем: если нам хоть когда-нибудь удастся сказать правду, это приносит большое облегчение. Часто мы даже не отдаем себе отчета, как много наговорили лжи, пока нам не представится возможность в кои-то веки сказать правду. Всем нам знакомо облегчение, когда можно высказать то, что обременяет ум и сердце, то, что беспокоит или заботит, или выговориться кому-то, рассказать обо всем, ничего не утаивая. К сожалению, с большинством людей это случается очень редко, а то и вовсе не случается.

На самом деле говорить правду — значит быть самим собой. Не в обычном, расхожем смысле, когда нам советуют быть самим собой в компании, что обычно означает как раз обратное — не быть самим собой, а в смысле выражения посредством речи того, что мы собой представляем в действительности, что мы доподлинно о себе знаем. И даже если иметь в виду этот более тонкий, глубокий, полный и духовный смысл, все равно правду не говорят в вакууме. Вы не забираетесь на телевизионную башню, чтобы вещать правду звездам. Ее всегда высказывают кому-то: другому существу, другому человеку. И здесь мы переходим на второй уровень совершенной речи, на вторую ступень человеческого общения.

## 2. Уровень дружелюбия

Совершенная речь не только правдива (даже если понимать правдивость в самом полном смысле этого слова), но

еще и дружелюбна и полна любви: это правда, высказанная с любовью. Разумеется, это означает не только употребление ласкательных слов и т. п. В данном случае говорить дружелюбно и с любовью означает говорить правду во всей полноте, при этом целиком воспринимая того человека, с которым вы разговариваете. Многие ли из нас умеют так говорить? Если мы задумаемся, то поймем, что, разговаривая с людьми, мы часто даже не смотрим на них. Не замечали? Вероятно, это относится и к вам, и к тем, кто с вами разговаривает. Вы не смотрите на собеседника и когда говорите сами, и когда говорит он. Вы смотрите мимо него, на его лоб, на потолок, на пол — куда угодно, но только не на самого человека, с которым разговариваете. А если вы не смотрите на человека (это одна из тех вещей, которые мы стараемся исправить в упражнениях по общению, в чем некоторые из вас убедятся сами), то не можете его осознать.

Можно сказать, что любить — в том смысле, в котором мы используем это слово сейчас, — значит осознавать существование другого человека. То есть, если вы не знаете другого человека, как вы можете говорить с ним с любовью? Это просто невозможно. Конечно, нам нравится думать, будто мы любим других, будто мы дружелюбны и т. д., но на самом деле так бывает очень редко. Как правило, мы воспринимаем других людей только исходя из собственной эмоциональной реакции на них. Мы эмоционально реагируем на них неким образом, а затем приписываем им собственную эмоциональную реакцию как их качество. Если, к примеру, люди делают то, что нам нравится, мы говорим, что они хорошие, добрые, заботливые и т. д. То есть в действительности мы не общаемся с этим конкретным человеком. Чаще всего мы общаемся, пытаемся общаться или притворяемся, что общаемся, с проекциями собственного ума.

Это особенно касается общения с теми людьми, которые, казалось бы, нам близки и дороги. Родители и дети,

братья и сестры, мужья и жены — все они очень редко знают друг друга. Прожив бок о бок двадцать, тридцать или сорок лет, люди друг друга так и не узнали. Они узнали лишь собственные реакции друг на друга и стали приписывать те же реакции другим. Поэтому они полагают, будто знают людей, хотя на самом деле не знают их совсем. Им знакомы только собственные умственные и эмоциональные состояния, которые они переносят на других.

Здравая мысль. В старину говорили: «Мудр тот отец, который знает своего сына». Это изречение можно продолжить: мудр тот сын, который знает своего отца, мудра жена, которая знает своего мужа, очень мудр муж, который знает свою жену. Ведь чем дольше мы живем с человеком — особенно с человеком, с которым нас связывают кровные узы или сильные чувства, — тем меньше знаем его в духовном смысле. В конце концов, что такое для ребенка мать? Просто некое замечательное ощущение тепла, покоя, безопасности и благополучия — вот что такое мать. Ребенок не знает свою мать как личность. То же самое относится и к другим родным и близким. И обычно такое отношение сохраняется всю жизнь, разве что с годами становится немного более тонким и рассудочным. В большинстве своем мы так и живем почти все время.

Вот почему так много недоразумений между людьми, так много сложностей в общении, так много разочарований — это особенно касается отношений с самыми близкими людьми. Между ними возникают конфликты, потому что они не знают друг друга и поэтому не могут друг друга любить. Это всего лишь псевдообщение между проекциями и ничего более. Я знаю, это звучит резко, может быть, даже пугающе, но это так. Думаю, самый лучший и полезный выход — как можно скорее принять эту правду о себе и других людях и осознать, что в большинстве случаев все наши так называемые отношения — это всего лишь иллюзия, следствие взаимного проецирования, в которой нет

знания, нет взаимопонимания, не говоря уже о взаимной любви.

Но если есть взаимная осознанность и взаимная любовь, если мы способны говорить другому человеку правду, осознавая этого человека, то есть любя его, ибо любить и значит осознавать, то мы будем знать, что ему нужно. Если мы по-настоящему знаем другого человека, то знаем и его истинные потребности, а не то, что ему якобы нужно иметь, чтобы нам было хорошо, — ведь именно это обычно имеют в виду, говоря: «Я знаю, что ему нужно». Знать, что нужно другому человеку — значит понимать, что хорошо для него, совершенно объективно, без всякой оглядки на себя. Таким образом мы будем знать, что приобрести, что дать, чем помочь и т. д. А это выводит нас на третий уровень совершенной речи, на третью ступень общения.

### 3. Уровень полезности

Согласно учению Будды, нужно говорить то, что полезно, то есть то, что способствовало бы росту, в особенности духовному росту, человека, с которым мы разговариваем. Речь идет не о чем-то формальном вроде религиозных наставлений, хотя и они могут принести большую пользу. В более широком смысле аспект полезности совершенной речи заключается в том, чтобы, разговаривая с человеком, поднимать его на более высокий уровень бытия и сознания, а не опускать вниз. По меньшей мере, надо обладать позитивным настроением и восприимчивостью. Ведь многие настроены очень негативно. Расскажешь им о каком-то радостном, счастливом событии, а они или состроят кислую мину, или постараются все обесценить, или станут вас опровергать. В итоге вы почувствуете себя виноватым в том, что радовались какой-то ерунде и принимали ее за нечто ценное и достойное внимания. Словом, нужно, как минимум, иметь позитивный настрой и восприимчивость,



понимая, что помочь человеку расти может только такое отношение, а не негативный, критический или деструктивный настрой.\*

Это положение иллюстрирует прекрасная история, взятая из одного из апокрифических евангелий. На заре христианства кроме четырех евангелий, из которых состоит Библия, существовали десятки и сотни других. Часть из них дошла до наших дней. В них содержатся изречения и предания, не вошедшие в Библию. Так вот, в этой истории рассказывается, что Иисус шел по Галилее со своими учениками и на дороге они увидели дохлую собаку. На улицах Лондона сегодня не увидишь дохлых собак, но на Востоке это вполне привычное зрелище даже в наши дни, а тот, кто читал знаменитое стихотворение Бодлера, знает, что дохлая собака — не самое приятное зрелище. Собака, о которой идет речь, валялась там, должно быть, уже несколько недель, и, увидев ее, ученики с отвращением отвернулись от ужасного зрелища. Иисус же улыбнулся и сказал: «Какие у нее прекрасные зубы!». Даже в собачьем трупе он увидел нечто прекрасное.

Именно такое отношение необходимо на данном уровне совершенной речи. Нужно видеть хорошую, светлую, позитивную сторону вещей, а не заострять внимание на негативном. Нельзя впадать в неумеренную и деструктивную критику. Разумеется, бывает время для критики, в том числе и для деструктивной, — это вполне законное занятие. Однако большинство из нас слишком уж горазды критиковать в ущерб положительной стороне дела. Даже если мы не вправе давать конкретные духовные наставления или просвещать людей, — ведь на это способны

---

\* Разумеется, при этом не исключается конструктивная критика, основанная на положительных эмоциях и искренней заботе о человеке. Такая критика, которая может быть и взаимной, способствует духовному росту. Поэтому она полезна в лучшем смысле этого слова и составляет неотъемлемую часть совершенной речи.

## 76 Идеал человеческого общения

очень немногие — мы можем, по крайней мере, быть полезными. Можем, по крайней мере, подходить позитивно, оценивая все хорошее, что развивается или прорастает в другом человеке. И даже если мы сами станем давать что-то вроде наставлений, они принесут пользу лишь в том случае, если это сделать в полезном, позитивном и конструктивном духе.

Если мы общаемся именно так — говорим правду, всю правду и ничего кроме правды, говорим с любовью, то есть осозная другого человека, говорим так, чтобы своей речью способствовать духовному росту другого человека и оказывать на него здоровое положительное влияние, если ставим его потребности выше своих собственных, если не проецируем на него свои эмоциональные состояния, не используем его и не эксплуатируем, то результат будет таким: разговаривая, общаясь с другим человеком, мы будем забывать о себе. Это выводит нас на четвертый, высший уровень совершенной речи — на четвертую и последнюю ступень общения.

### 4. Уровень, способствующий согласию, гармонии и единству

Наряду с только что описанными свойствами, совершенная речь способствует согласию, гармонии и единству. Под этим не понимается простое словесное согласие. Дело не в том, чтобы постоянно соглашаться и поддакивать, и даже не в том, чтобы разделять общие убеждения: ты веришь в буддизм, и я тоже в него верю. Здесь имеется в виду другое. Речь, способствующая согласию, гармонии и единству — это взаимная помощь, основанная на взаимной правдивости, на осознании жизни друг друга и нужд друг друга и ведущая ко взаимному самопреодолению. Такое взаимное самопреодоление преимущественно и есть совершенная речь. Это уже не просто совершенная

речь, но и совершенство общения. Если такое согласие, гармония и единство, такое понимание присутствуют во всей полноте и совершенстве, то не нужно больше ничего говорить. Возьмите даже повседневный уровень: недавно познакомившись с человеком, мы первое время много разговариваем, обмениваемся мыслями и таким образом узнаём друг друга. Но чем больше мы узнаём друг друга, тем меньше нужно слов. Когда совершенная речь достигает гармонии, единства и преодоления, она одновременно достигает своей вершины — молчания.

То, что Будда называет совершенной речью, является принципом общения в своей наивысшей форме, однако не следует думать, что речь, даже совершенная речь, — единственный способ общения. В буддизме Ваджраяны, или несокрушимой колесницы, различают три способа распространения учения Будды. Первый, низший — это словесный способ. На этом уровне учение, то есть духовный опыт, передается посредством изреченных или написанных слов. Следующий способ — посредством знаков или символов, как в том дзэнском предании, в котором повествуется, как Будда посреди собрания учеников поднял золотой цветок. То был знак. Его смысл понял только Махакашьяпа, и благодаря этому знаку, вернее, символическому смыслу этого знака, вся сущность духовного опыта Будды была передана Махакашьяпе, а от него — всей линии преемственности дзэнских учителей. Но, согласно Ваджраяне, наивысший уровень передачи — это передача от ума к уму, которая, конечно же, происходит молча. Это прямое общение умов, без посредства произнесенных или написанных слов, зримых знаков или символов. Ум передает другому уму не сигналы, но сам себя и делает это без всяких посредников, без всякой передающей среды. Это прямое, непосредственное воздействие духа на дух.

Не нужно думать, что тишина — это просто отсутствие звуков. Когда замирают все звуки — когда совершенно

затихает шум уличного движения, скрипение стульев в комнате, звук нашего собственного дыхания и даже «голос» наших мыслей — остается не что-то негативное или мертвое, не просто вакуум. Остается живая тишина.

В связи с этим я вспоминаю величайшего из плеяды индийских мудрецов и учителей Раману Махариши, который умер в 1950 году. Мне посчастливилось быть с ним рядом некоторое время примерно за год до его смерти. То был совершенный пример состояния, о котором идет речь. Он просто сидел на возвышении в зале своего ашрама, на некоем подобии дивана, покрытом тигровой шкурой, и почти все время не произносил ни слова. Он сидел там, я думаю, лет сорок, и, хотя обычно зал был полон, входя туда, вы ощущали удивительную энергию этой тишины. Казалось, что молчание буквально струится из него. Волны молчания были почти зримыми — они струились из него ко всем этим людям, проникали в их сердца и умы, успокаивая их. Стоило только сесть, как отчетливо ощущали, как это молчание наплывало на вас, успокаивая, утешая, унося все ваши мысли. Это не поэзия и не игра воображения — молчание можно было буквально осязать. Ощущение было такое, словно тебя постоянно обтекает волной некая благодатная энергия. Да, это было молчание — подлинное молчание, истинное молчание, прекрасным воплощением которого был Рамана Махариши.

Такое молчание — великая редкость. В современной жизни даже обычное молчание, низшая разновидность молчания, встречается чрезвычайно редко. Конечно, в нашей жизни чаще всего слишком много шума, и, как правило, слишком много разговоров. Под разговорами я имею в виду не настоящее общение посредством речи, а обычное многословие, словоизвержение без особого смысла. Невольно думаешь, что такое сокровище, как речь, которая так драгоценна, так прекрасна и так выразительна, должно быть чем-то исключительным. По крайней мере, она должна быть сродни трапезе, которой мы предаемся

время от времени, после обдумывания и приготовления. Но слишком часто речь предшествует мысли, и болтовня становится правилом, а молчание — исключением.

Но, может быть, все мы не безнадежны, как молодой Маколей, о котором Сидней Смит, большой остроумец, сказал: «Маколей идет на поправку. У него случаются минуты молчания». Большинство из нас находятся в таком же положении. Возможно, мы тоже идем на поправку. Возможно, время от времени у нас бывают прямо-таки блестящие минуты молчания. Так давайте попробуем отводить в жизни чуть больше времени для молчания, отводить больше времени для тишины, чтобы побыть наедине с собой. Если мы не будем делать это время от времени, скажем, минимум час или два ежедневно, то практика медитации окажется для нас довольно сложной.

Похоже, мы далеко ушли от нашей темы — совершенной речи, и кому-то может показаться парадоксальным, что можно говорить, да еще так долго, воздавая хвалу молчанию. Это похоже на знаменитое описание трудов Карлейля: «Евангелие молчания в сорока томах от мистера Болтли». Поэтому я, пожалуй, лучше закончу с надеждой, что теперь вам ясно: совершенная речь подразумевает гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд. Совершенная речь — это не просто правильная речь в обычном смысле. Это идеал человеческого общения в понимании Будды, то есть общение идеально правдивое в самом полном смысле этого слова: идеально дружелюбное, идеально полезное и идеально способствующее согласию, гармонии и единству — то есть, идеально преодолевшее само себя.

## 4

# ПРИНЦИПЫ ПРАВСТВЕННОСТИ

### Совершенное действие

На четвертом этапе благородного восьмеричного пути мы переходим от совершенной речи к совершенному действию, *самьяк-карманте* (пали *самма-камманта*). Это третий этап пути изменения, который представляет собой проникновение совершенного видения во всю нашу деятельность и ее изменение под влиянием такого видения. *Карманта* буквально означает «действие», так что странно объяснять этот термин не нужно, ну а *самьяк*, как уже неоднократно отмечалось, означает «полный», «цельный», «законченный», «совершенный». Поэтому следует говорить не просто о правильном действии, но о совершенном действии.

Вопрос о том, в чем заключается совершенное действие, очень важен. Он подводит нас прямо к сущности этики и заставляет задуматься над ее основными принципами. Что делает одни поступки правильными, а другие — неправильными? Существует ли некий универсальный критерий, в свете которого можно сказать, что правильно, а что неправильно, что совершенно, а что не совершенно? И если такой критерий существует, где его найти? Какова его природа? Все это крайне насущные и неотложные вопросы, имеющие отношение ко всем нам. Нравится нам это или нет, но действовать приходится

каждый день, каждый час, даже чуть ли не каждую минуту. Поэтому перед нами неизбежно встает вопрос: как лучше всего действовать, каким должен быть критерий, ведущий принцип или повод наших поступков?

### «Падение нравов»

Церковники, да и другие люди, постоянно сетуют на так называемое падение нравов. Считается, что последние десятилетия мы становимся все более безнравственными, так что, полагаю, сейчас пребываем в плачевном состоянии. Падение нравов обычно напрямую связывают с упадком религии, в особенности религии ортодоксальной. Нам говорят, что, отвернувшись от церкви, мы тут же погрузились в бездну, в трясину безнравственности. На это можно возразить, что традиционные моральные устои весьма расшатались. Многие больше не верят в существование каких-либо твердых норм правильного и неправильного. В семнадцатом веке один из кембриджских платоников по имени Ральф Кадворт написал книгу, которую озаглавил «Трактат о вечной и неизблемой морали». Вздумай сегодня кто-нибудь, будь то архиепископ Кэнтерберийский или сам Папа, написать книгу с таким названием, это выглядело бы просто смешно. Даже великие гуманисты и вольнодумцы девятнадцатого столетия, столь далеко ушедшие в своих интеллектуальных поисках, по-прежнему оставались приверженцами христианской морали. Такие люди, как Дарвин, Гексли и даже Маркс выглядят образцами нравственности, если не считать двух-трех оплошностей, допущенных в «личной жизни». Но сегодня все в корне изменилось. На днях одна юная леди объяснила мне: «Если ты что-то делаешь и тебе от этого хорошо, значит, это правильно, по крайней мере, для тебя». Это очень распространенная точка зрения. Быть может, ее не всегда выражают так явно, открыто и искренне, но на самом деле так думают очень многие.

## 82 Принципы нравственности

Такая тенденция необязательно плоха. В конце концов, может, это и к лучшему, если наши моральные принципы попадут (на время, надо надеяться) в плавильный котел и нам придется заново осмыслить, заново прочувствовать и даже заново придумать нашу нравственность. Можно будет только радоваться, если в итоге из руин старой этики возникнет новая.

### Иудейско-христианская этика

Если бросить взгляд в прошлое, кажется, что западная этика сделала первый шаг не с той ноги. Наша этическая традиция — явление весьма разнородное. В ней есть элементы, восходящие к древнегреческой и римской традиции, есть иудейско-христианские элементы, а есть и элементы германского язычества, особенно в странах Северной Европы. Но хотя в нашей западной этической традиции переплелось множество нитей, преобладает в ней иудейско-христианский элемент. Это и есть та «официальная» мораль, которой, по крайней мере в прошлом, на словах придерживались все люди, независимо от личных склонностей и предпочтений.

В этой иудейско-христианской этике нравственность традиционно рассматривается с позиции закона Божьего. Нравственные обязательства или нравственные правила вменены человеку Богом. Это хорошо иллюстрирует библейское предание о происхождении Десяти Заповедей. Моисей восходит на гору Синай и там среди грома и молний получает от Бога Десять Заповедей. Спустившись с горы Синай, он вручает их детям Израиля (на произведениях христианского искусства его изображают с двумя похожими на надгробия каменными скрижалями под мышкой — именно на них были начертаны Заповеди). Таким образом, принцип этики изображен, как нечто навязанное человеку извне, можно сказать насильно, некой



внешней силой или властью. Согласно Ветхому Завету, Бог сотворил человека из праха земного и через ноздри вдохнул в него жизнь. То есть — это тварь Божия, почти что раб Божий, и, стало быть, его долг — повиноваться. А неповиновение — грех.

Еще одна иллюстрация такого подхода — история грехопадения. Всем известно, что Адам и Ева были наказаны за несоблюдение откровенно деспотического приказа. Бог сказал: «А от дерева познания добра и зла, не ешь от него». Но он ничем не обосновал свой запрет. Сегодня мы, конечно, знаем, что подобные истории носят мифический характер, и пусть в их фактическую достоверность верят совсем немногие, тем не менее, принцип, который в них изображен, остается незыблемым. Показательно уже само слово «заповедь». Показательно, что в ветхозаветной морали закон или правило нравственности — это «заповедь», то есть приказ, который ты обязан исполнять, к которому тебя, можно сказать, принуждает некая внешняя сила или власть.

Оба эти примера взяты из Ветхого Завета, но христианство, конечно же, выходит за пределы ветхозаветной этики, правда, не так уж далеко и довольно-таки несовершенно. Разумеется, истоки собственно христианской этики следует искать в учениях Иисуса, которые содержатся в четырех Евангелиях. Однако, согласно христианской традиции, Иисус это Бог, и если сам Бог велит вам что-либо делать, то за таким приказом, конечно же, кроется огромная сила власти. Таким образом, человек совершает тот или иной поступок не столько потому, что он хорош, сколько потому, что ему велят, даже приказывают так поступать и приказ исходит от того, в чьих руках сосредоточена вся власть на небесах и на земле. Стало быть, христианская этика — это, в общем-то, тот же самый этический принцип чего-то принудительного, навязанного человеку извне, к чему он должен приспособливаться. Таково наше традиционное наследие. Таков образ мышления,

## 84 Принципы нравственности

который, осознанно или неосознанно, влияет на всех нас, когда мы думаем об этике.

В наше время большинство людей в Великобритании не являются христианами в сколько-нибудь значимом смысле этого слова. И тем не менее, они по-прежнему склонны понимать мораль, этику именно так: как обязанность, возложенную на них извне, как приказ, которому они обязаны подчиняться. В заключение можно, пожалуй, так охарактеризовать нынешнюю позицию традиционной этики: необходимо делать не то, что хочешь, а то, чего не хочешь, потому что по непонятным нам причинам так велел тот, в чье существование мы больше не верим. Неудивительно, что мы изрядно запутались. Неудивительно, что у нас нет никаких нравственных ориентиров, а потому нам приходится типично по-британски кое-как пробираться наощупь. И несмотря на все наши попытки придать жизни какой-то смысл и обнаружить в событиях какую-то закономерность, там, где дело касается этики, нас окружает полная неразбериха.

### Буддийский критерий

Я не хотел бы преувеличивать или создавать слишком резкие, драматические контрасты, наподобие черного и белого, но в буддийской традиции отношение к этике весьма отличается от того, о котором я только что рассказал. Это касается всей восточной и, в первую очередь, дальневосточной традиции. Согласно учению Будды, в том виде, как оно сохранилось в традиции любой школы, правильность или неправильность действия, его совершенство или несовершенство, определяется состоянием ума, в котором его совершили. Другими словами, здесь нравственный критерий является психологическим, а не теологическим. Правда, нельзя сказать, чтобы Запад был вовсе не знаком с этим принципом, хотя бы в рамках христианства, но если

брать буддийскую этику, а точнее дальневосточную этику, буддийскую, даосскую или конфуцианскую, в ней этот критерий является единственным. Этот критерий применяется повсеместно и строго выдерживается до самого конца.

Согласно буддийской традиции, есть два вида действия: искусное (санск. *каушалья*, пали *кусала*) и неискusstное (санскр. *акаушалья*, пали *акусала*). Это важно, потому что понятия «искусный» и «неискусный», в отличие от понятий «хороший» и «плохой», предполагают, что нравственность очень во многом зависит от разума. Вы не можете считаться искусным человеком, пока не научитесь понимать происходящее, пока не сумеете видеть и анализировать различные возможности. Поэтому в буддийском понимании нравственность настолько же зависит от разума и интуиции, насколько от благих намерений и добрых чувств. В конце концов, все мы слышали, что благими намерениями вымощена дорога в ад, но едва ли можно сказать, что дорога в ад вымощена искусными действиями.

Неискусными называют действия, которые коренятся в привязанности или эгоистическом желании, в ненависти или отвращении, а также в умственной неразберихе, недоумении, духовной слепоте и неведении. Искусные поступки — это такие, которые свободны от привязанности, ненависти, умственной неразберихи. Напротив, их положительными побуждениями являются щедрость — стремление отдавать или делиться, а также любовь, сострадание и понимание. Проведя это простое различие, можно сразу увидеть всю тему нравственности в совершенно ином свете. Вести нравственную жизнь — значит действовать, исходя из самого лучшего, что в тебе есть: из самого глубокого знания или проникновения в суть, из самой самоотверженной любви и самого чуткого сострадания.

Теперь мы уже начинаем понимать, что такое совершенное действие. Это не просто действие, которое согласуется с некой внешней нормой или критерием, но действие,

выражающее совершенное видение и совершенное чувство. Совершенное действие представляет собой проникновение совершенного видения и совершенного чувства на уровень действия, точно так же как совершенная речь представляет собой их проникновение на уровень общения. Другими словами, когда человек, достигший совершенного видения и воспитавший в себе совершенное чувство, переходит к действию, он спонтанно выражает это видение и эмоциональное переживание в своих поступках.

### Модели нравственного поведения

К этому моменту те, кто серьезно изучает буддизм, вполне могут задаться вопросом: «А как в эту картину вписываются пять или десять *шил*, т. е. заповедей? Разве они не являются тем сводом правил нравственности, который ввел сам Будда и которому мы должны следовать?» На это можно ответить: хотя шилы, или своды заповедей, действительно проповедовал и советовал исполнять сам Будда, он не вводил их с позиции силы, как это сделал Бог с десятью заповедями. По сути, Будда говорит, что просветленный, то есть тот, кто достиг состояния будды и тем самым обрел все многообразие мудрости и полноту сострадания, неизбежно будет вести себя определенным образом, потому что такова природа просветленного. Более того, чем ближе вы сами подходите к просветлению, тем в большей степени ведете себя таким же образом. Если же вы не просветленный или не полностью просветленный, то соблюдение шил, или заповедей, поможет вам пережить то состояние ума, выражением которого они обычно являются.

Поясним это на примере. Мы говорим, что просветленный, то есть будда, свободен, скажем, от привязанности или эгоистических желаний. У нас-то самих полно всяких привязанностей. Мы привязаны к той или иной пище,

у нас есть пристрастия к тем или иным вещам. Предположим, ради эксперимента мы перестаем употреблять свое самое любимое блюдо. Мы отказываемся от него, решаем больше к нему не притрагиваться. С великим прискорбием и сожалением мы закрываем дверцу холодильника. Мы боремся с искушением, скажем, с любовью к сливовому пирогу. (Я знал одного буддийского монаха, который питал удивительное пристрастие к сливовому пирогу. Ходили слухи, что за большой сливовый пирог от него можно получить все что угодно!) И что же происходит? Мы вынуждены немного пострадать, нам приходится нелегко. Иногда это становится трудным испытанием. Но если мы его выдержим, если будем гнать от себя образ сливового пирога, привязанность постепенно уменьшится и в конце концов мы достигнем счастливого состояния, в котором совсем нет привязанности и мы даже не вспоминаем об этом предмете. Наше воздержание от сливового пирога уже больше не дисциплинарная мера — оно стало подлинным выражением состояния непривязанности, которого мы достигли.

*Шилы*, или заповеди, — не просто свод правил, хотя в буддийской литературе их иногда трактуют именно так. Слишком часто Будду изображают так, будто он перечислял все, чего люди не должны делать, при этом создается впечатление, что буддизм — нечто очень скучное и состоящее из одних запретов. Но в действительности *шиллы* — это всего лишь образцы нравственного поведения. Они являются естественным выражением некоторых искусных состояний ума. Поскольку они естественно выражают искусные состояния ума, то, сверяя свое поведение с шиллами, можно определить, в какой мере мы развили эти состояния в себе. Поэтому давайте кратко обозрим некоторые из *шилл*, или моделей нравственного поведения. В качестве свода правил они знакомы многим, поэтому нам не придется тратить на них слишком много времени.

Так или иначе, мы не собираемся слишком близко отождествлять совершенное действие с любыми его конкретными выражениями, пусть даже самыми достойными и благородными.

Позвольте для начала сделать одно замечание. У разных людей модели внешнего нравственного поведения могут быть одинаковы, притом что за ними стоят совершенно разные состояния ума. Это может показаться сложным, хотя на самом деле все очень просто. Предположим, например, что три разных человека воздерживаются от воровства. Возможно, первого очень сильно тянет к воровству, но он сдерживает себя из страха перед полицией (ведь многие руководствуются именно такими моральными принципами). Второй слегка склонен к нечестности. Заполняя декларацию о доходах, он испытывает серьезное искушение сплутовать, но не поддается ему, потому что старается жить духовной жизнью. То есть склонность существует, но ее удается обуздать. А третий человек полностью искоренил привязанность. У него нет никакой склонности, никакой тяги к нечестности. Первого человека, который воздерживается от кражи из страха перед полицией, можно назвать нравственным лишь в правовом смысле. Вторым, который чувствует побуждение украсть, но преодолевает его, является нравственным в том смысле, что практикует правильное действие в узком «дисциплинарном» смысле. И только третий человек, который воздерживается от воровства, потому что это для него естественно, практикует совершенное действие по-настоящему.

## Пять шил и пять дхарм

Наиболее известная модель нравственного поведения — это модель пяти *шил*, которую обычно называют «пять заповедей». Как правило, эти заповеди носят запретитель-

ный, то есть отрицательный характер, то есть диктуют нам, чего не нужно делать. Однако для каждой такой отрицательной заповеди существует свое утвердительное соответствие. Очень примечательно, что в современной буддийской литературе утвердительные соответствия известны гораздо меньше, чем отрицательные. Многие слышали только о пяти *шилах* и ничего не слышали об их положительных соответствиях, о пяти *дхармах*. В данном контексте пять дхарм можно перевести, как «пять этических принципов». Мы кратко рассмотрим пять заповедей и пять дхарм одну за другой — сначала отрицательную формулировку, а затем утвердительную. Так мы получим уравновешенную картину этой конкретной модели буддийской этики.

Первая из пяти заповедей — **воздержание от причинения вреда живым существам**. Таков буквальный перевод. Хотя иногда эту заповедь переводят «не убий», в действительности речь здесь идет не только об отказе от убийства, но и от любого причинения вреда. Это означает воздержание от всех видов насилия, от всех видов угнетения и от всех видов ущерба. Насилие несправедливо, потому что в конечном счете оно прямо или косвенно основано на неискреннем состоянии ума, а именно на ненависти или отвращении. И если мы предаемся насилию, то в результате это неискреннее состояние ума, естественным выражением которого и является насилие, становится еще более мощным и властным.

Утвердительная противоположность воздержания от насилия — это практика *майтри* (пали *метта*), т. е. любви и дружелюбия. В данном случае майтри — не просто эмоция или чувство, она воплощается в действие, в практику. Недостаточно просто питать добрые чувства по отношению к другим — эти чувства должны выражаться в действиях. Иначе, если мы будем любоваться ими и думать, какие мы добрые, как мы всех любим, все ограничится эмоциональным самодовольством, если не сказать

хуже. Поэтому здесь необходимо следить за собой. Часто мы думаем, будто любим других людей, по крайней мере, некоторых. Но на поверку оказывается, что мы никогда не выражаем свою любовь, считая, что другим и так все понятно.

Вот всем знакомый пример — супруги женаты уже лет двадцать или тридцать, и муж никогда не удосужится принести жене цветы или коробку конфет. А если его спросить: «Разве вы не любите свою жену? Ведь вы никогда не подарите ей ни цветов, ни коробки конфет!», — то муж, как правило, ответит: «А зачем? Разумеется, я ее люблю, да она и сама должна об этом знать после стольких-то лет!». Это характеризует его как очень плохого психолога. Окружающие не обязаны принимать как должное или воображать, что мы к ним хорошо относимся. Это должно быть видно из наших поступков и слов. Необходимо предпринимать конкретные шаги, чтобы сбросить дух дружбы и любви. Вот почему во всех областях человеческих отношений, особенно отношений между буддистами, придается такое значение обмену визитами и подарками. Недостаточно сидеть в собственной квартире или даже келье, излучая мысли, исполненные любви. Какими бы добрыми и прекрасными ни были эти мысли, они должны обрести какое-то конкретное выражение. Только тогда ваши мысли смогут быть ощутимо восприняты другими людьми.

Вторая из пяти заповедей — **воздержание от присвоения того, что не дано**. Это, опять же, дословный перевод. Имеется в виду не только воздержание от воровства, обойтись без которого было бы достаточно просто. Вторая заповедь подразумевает воздержание от любой нечестности, от любого незаконного присвоения или использования, потому что все эти действия суть выражения привязанности или эгоистического желания. Утвердительная же противоположность воздержания от присвоения того, что не дано, — *дана*, или щедрость. Здесь тоже имеются



в виду не только ваши щедрые чувства и желание отдавать, но и сам акт щедрости. На этом можно больше не останавливаться. Все, кто хоть какое-то время имел контакт с живым буддийским учением, прекрасно усвоили, что такое *дана*.

Третья заповедь — **воздержание от распутного поведения**. В сутрах Будда объясняет, что в контексте пяти заповедей под распутным поведением понимается изнасилование, похищение и прелюбодеяние. Все три действия считаются неискусными, потому что в них выражается как привязанность, так и насилие. В случае изнасилования и похищения, которые в сравнительно малоорганизованном обществе, существовавшем во времена Будды, были, по всей видимости, довольно распространенным явлением, жертвой насилия становится сама женщина, а если она несовершеннолетняя, то и ее родители и опекуны. В случае прелюбодеяния жертва насилия — постоянный сексуальный партнер данного человека, так как это умышленно разрушает их семейную жизнь. Здесь следует отметить, что в буддизме брак — это чисто гражданский договор, а не таинство. Кроме того, разрешен развод, а моногамия, с религиозной точки зрения, не является обязательной. В некоторых частях буддийского мира есть общины, где принята полигамия, которая не считается развратным действием.

Утвердительная противоположность воздержания от распутного поведения — *сантутти* (пали *сантутти*), или удовлетворенность. Для тех, кто не состоит в браке, удовлетворенность означает удовлетворенность холостым положением, а женатых или замужних — удовлетворенность признанным, принятым обществом партнером. Здесь удовлетворенность — не просто пассивное принятие существующего положения. Выражаясь языком современной психологии, удовлетворенность — это позитивное состояние свободы от использования секса для удовлетворения невротических потребностей в целом и,

## 92 Принципы нравственности

в частности, для удовлетворения невротической потребности в перемене.

Четвертая заповедь — **воздержание от лживой речи**. Лживая речь коренится в привязанности, ненависти и страхе. Говоря ложь, вы делаете это либо потому, что чего-то желаете, либо потому, что хотите нанести кому-то обиду или причинить вред, либо потому, что по той или иной причине боитесь сказать правду. Таким образом, неправдивость коренится в неискusstных состояниях ума. Здесь можно обойтись без примеров. Положительная противоположность воздержания от лживой речи — *сатъя* (пали *сачча*), или правдивость. Ее мы уже рассматривали в связи с совершенной речью.

Последняя из пяти заповедей — это **воздержание от спиртного и наркотиков, прием которых ведет к потере осознанности**. По поводу того, как следует истолковывать данную заповедь, существуют некоторые разногласия. В одних буддийских странах ее понимают как требование строгой трезвости, т. е. полного воздержания от спиртного; в других — как требование умеренного употребления всего того, что при неумеренном потреблении может вызвать опьянение. Поэтому каждый волен выбирать любое из этих двух толкований. Утвердительная противоположность пятой заповеди — это *смрити* (пали *сати*): внимательность или осознанность. Это и есть истинный критерий. Если вы можете пить без ущерба для своей осознанности, пейте, а если не можете, не пейте. Только следует быть честным с самим собой и не притворяться осознанным, когда ты навеселе. Таким образом, даже если понимать пятую заповедь как требование умеренности, ее утвердительная противоположность в подавляющем в большинстве случаев все-таки предписывает полное воздержание.

Таковы пять заповедей и пять принципов, которые являются собой широко известную и повсеместно принятую

модель буддийской нравственности или этики. Можно упомянуть еще две модели.

### **Бхикшу самвара-шила и бодхисаттва самвара-шила**

**Бхикшу самвара-шила** (пали *биккху самвара-сила*) включает в себя сто пятьдесят заповедей, которые соблюдает получивший полное посвящение монах, и являет собой естественную модель поведения человека, полностью посвятившего себя достижению нирваны. Другими словами, если мы, не мысля ни о чем кроме нирваны и достижения нирваны, посвятим все свое время и энергию духовному пути, то модель нашего поведения совершенно естественно приблизится к той модели, которой соответствует перечень из ста пятидесяти заповедей. К сожалению, эти сто пятьдесят заповедей слишком часто понимают всего лишь как свод правил, в результате их внутренний смысл оказывается утраченным.

**Бодхисаттва самвара-шила** включает в себя шестьдесят четыре заповеди, которые соблюдает бодхисаттва, и являет собой естественную модель поведения человека, посвятившего себя достижению просветления на благо всех существ. Другими словами, если вы стремитесь достигнуть просветления, или состояния будды, не только ради себя, то есть не для того, чтобы возвыситься над всем этим и с жалостью взирать на всех погрязших в сансаре существ, а для того, чтобы, достигнув просветления, можно было вернуться и помогать другим, и если это является вашим единственным помыслом и устремлением, которому подчинено все остальное, тогда то, как вы говорите и действуете, — ваша естественная модель поведения — будет совпадать с моделью, соответствующей перечню из шестидесяти четырех заповедей бодхисаттвы. Но и тут дело не сводится к тому, чтобы, имея список правил, поочередно сверять с ним все свои поступки. Это живой дух, живое сердце бодхисаттвы естественно выражается в том

поведении, которое приближается к заповедям бодхисаттвы, или точнее, в том поведении, приблизительным описанием которого являются эти заповеди.

### Целостное действие

Поскольку природа совершенного действия теперь должна быть ясна, остается рассмотреть последний вопрос. Совершенное действие — это еще и целостное действие или, лучше сказать, целостное деяние: деяние, в котором участвует целиком всё «я» человека. Многие люди слишком раздроблены, слишком расщеплены, чтобы действовать всем своим «я». Большую часть времени в действии принимает участие только какая-то наша часть. Приходя в свой офис или на фабрику, отдаетесь ли вы работе целиком? Думаю, что нет. Возможно, вы вкладываете в работу значительную часть своей энергии, и все-таки значительная ее часть останется дома или где-то в другом месте. Вы не отдаете себя работе целиком, не уделяете ей полного внимания, интереса и рвения. Если у вас есть хобби, вы очень редко отдаетесь этому хобби целиком, и совсем не часто целиком отдаетесь семейной жизни. Всегда что-то остается или упускается, так что в любом действии участвует только наша часть. Даже если мы действуем исходя из самого лучшего, что в нас есть, из самых благородных побуждений, добрых и щедрых, то даже и в этом случае наше действие не будет целостным деянием, поскольку внутри нас еще остаются недобрые и нещедрые побуждения, исходя из которых мы в данный момент не действуем. Так что даже наше правильное действие — так называемое совершенное действие — несовершенно в том смысле, что оно не целостно.

Совершенное действие в наиболее полном смысле — это прерогатива будды: только просветленный ум может действовать с полной отдачей, вкладывая в каждое дея-

ние всю свою мудрость и все свое сострадание, ничего не оставляя и не упуская. Олицетворением этого аспекта будды является зеленый дхьяни-будда Амогхасидхи, или Беспрепятственное Достижение. Амогхасидхи олицетворяет собой целостное деяние на высочайшем мыслимом уровне.

В редких случаях мы сами на своем уровне бытия можем испытать предвкушение совершенного действия (то есть целостного деяния). Бывает, что мы полностью погружены в какое-то занятие. В это мгновение вложена каждая капля нашей энергии, нашего усилия, нашей осознанности, нашего интереса, рвения, нашей любви. Мы целиком участвуем в действии, как эмоционально, так и интеллектуально. Именно в такие моменты мы узнаём, что способны отдаваться действию целиком, ничего не оставляя. Мы узнаём, что способны — по крайней мере на миг — выразить себя целиком и полностью. Удовлетворение и облегчение — даже покой, которые мы тогда испытываем, невозможно получить ни из какого другого источника и никаким другим способом. Это и есть то состояние, к которому нужно стремиться, чтобы находиться в нем все время, на самом высоком уровне — на уровне состояния будды или просветления. Тогда мы по-настоящему узнаем, что такое совершенное действие, целостное деяние. Тогда мы по-настоящему, из самого истока, поймем принципы этики.

## ИДЕАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО

Совершенный способ зарабатывать на жизнь

Никто не станет спорить с тем, что каждый видит сны. Психологи говорят, что ночью у нас бывает от четырех до пяти сновидений. Говорят также, что сновидения бывают и у животных, в чем мы порой можем убедиться, наблюдая за своими питомцами. Но помимо ночных сновидений у нас еще бывают грезы — сны наяву. Усевшись в теплый солнечный день на скамейку в парке, мы тотчас начинаем грезить. Время от времени так случается с каждым.

Конечно же, такие сны наяву — это обычно мечты об исполнении желаний, в духе Уолтера Митти \*. Мы грезим о том, что хотели бы сделать в жизни, какими хотели бы стать, а происходит так потому, что повседневная жизнь слишком часто кажется нам скучной и неинтересной. Может быть, у нас очень утомительная, однообразная работа. Может, мы оказались в обстоятельствах, которые нам не нравятся. Может, приходится иметь дело с людьми, с которыми мы не очень-то ладим. Бывает даже, что жизнь кажется нам не просто скучной и неинтересной, но

---

\* Герой рассказа Дж. Тербера «Тайная жизнь Уолтера Митти» и поставленного по нему кинофильма. Этот задавленный бытом мечтатель представляет себя героем событий в духе голливудских кинолент.

прямо-таки мучительной. Поэтому мы стараемся спрятаться от нее и создать за пределами обычной жизни свой собственный мир. Сны наяву начинаются по-разному. Мы представляем, что наше положение улучшилось. Грезим о некоем идеальном мире, о некоем идеальном обществе, где нет недостатков, присущих нашему миру и обществу. Здесь нас окружают несчастья и беды, но нам нравится грезить о каком-то другом месте, о каком-то другом мире, где все счастливы и мы, без всякого сомнения, могли бы быть счастливы тоже. В таких снах наяву нет ничего плохого, если только мы не предаемся им слишком часто или в то время, когда должны делать что-то еще.

Хотя в большинстве случаев эти грезы можно отнести к пустым фантазиям, иногда они бывают предвестниками будущего. Сегодняшняя мечта может завтра стать реальностью. Если поглядеть на мировую историю, историю культуры, религии, искусства, философии, окажется, что самые великие люди прошлого зачастую были великими мечтателями. Возьмем Древнюю Грецию, Платона — бесспорно, одного из величайших людей всех времен. Оказывается, Платон тоже мечтал. Наиболее известная из его грез — пространный диалог «Государство» в двенадцати книгах, в котором Платон мечтает об идеальном обществе, основанном на справедливости. Переходя к другим временам и культурам, а значит, и к другим сновидениям, мы находим в последней книге Библии, «Апокалипсисе», восхитительное видение нового Иерусалима с яшмовыми стенами и жемчужными вратами — видение, исполненное большого архетипического и мифического смысла. А если подойти ближе к нашим временам, можно отметить «Утопию» Мора, «Новую Атлантиду» Бэкона, «Город солнца» Кампанеллы и далее до произведения Герберта Уэллса «Люди как боги». Все это мечты об идеальном обществе, мечты об усовершенствованном, преображенном мире.

И у буддизма есть свои сны наяву. Одна из буддийских грез об идеальном обществе заключается в образе

или видении Сукхавати — чистой земли будды Амитабхи, будды безграничного света, о которой повествуют великие сутры Махаяны. К примеру, в сингон, одной из школ японского буддизма, говорят, что чистая земля Сукхавати, счастливая страна, — это такое место, такой мир или уровень бытия, где нет ни боли, ни страдания, ни бед, ни разлук, ни утрат. Это такое место, где нет ни старости, ни болезни, ни смерти, совершенный мир без конфликтов, без войн, без борьбы, даже без малейшего взаимного непонимания — одно совершенство и счастье! Великие сутры Махаяны также повествуют о том, что чистая земля, или счастливая страна, — это такой край, где нет деления на мужское и женское и где никому не приходится работать. Пища и одежда появляются сами собой, как только возникает потребность. В чистой земле не нужно ничего делать: сиди себе на золотом, лиловом или голубом лотосе у ног Будды и слушай его объяснения Дхармы. И в довершении ко всему — что особенно ценно для англичанина — в чистой земле всегда стоит прекрасная погода. Такова одна из буддийских грез — видение идеального общества и идеального мира.

Может показаться, что все это весьма далеко от жизни, относится к области мифов и архетипов и не имеет к нам особого отношения, однако буддизм, хоть и умеет грезить, причем очень красочно, не собирается на этом останавливаться. Учение Будды подходит к этим вопросам очень трезво, практично и реалистично. Буддизм не довольствуется грезами о некоем идеальном обществе будущего, о некоем идеальном мире, лежащем на другом уровне бытия, — он старается создать идеальное общество, идеальную общину людей здесь и сейчас, на нашей земле. То есть буддизм старается изменить существующее общество и наш мир, превратив их в образ будущего, в образ идеала, причем старается это делать разными способами. И один из них — учение о совершенном способе



зарабатывать на жизнь, пятый этап благородного восьмеричного пути Будды.

Предыдущие этапы благородного восьмеричного пути были связаны с нашими первыми переживаниями духовного прозрения природы бытия, в том числе и самих себя, а также с тем, как под влиянием этих переживаний изменяется наша эмоциональная жизнь, наше общение и обычное, повседневное поведение. Другими словами, до сих пор восьмеричный путь касался изменения нашего индивидуального, отдельно взятого «я». Данный же этап, совершенный способ зарабатывать на жизнь, связан с изменением коллективного бытия, жизни целой общины, жизни общества. Этой стороне буддизма не уделяют особого внимания, порой ее даже преуменьшают; однако мысль о том, что мы должны изменить не только свою отдельно взятую жизнь, но и жизнь общества в целом, совершенно определенно является частью буддийского учения.

Буддизм выступает и за создание идеального общества, и за создание идеального человека. В конце концов, все мы — составляющие общества, неотъемлемые части друг друга, и очень трудно изменить самого себя, если общество остается неизменным. У индийцев есть пословица: «Возясь на кухне, невозможно не испачкаться в саже», поскольку в Индии стряпня — как правило, довольно грязное занятие. Точно так же невозможно жить и работать в продажном и по сути своей безнравственном обществе и при этом оставаться незапятнанным. Стало быть, даже в интересах собственной нравственной и духовной жизни следует прилагать усилия к тому, чтобы преобразовать общество, в котором живешь. Конечно, замечательно рассуждать о лотосе, расцветающем посреди трясины, но очень трудно быть лотосом, когда трясина столь мерзка и всеобъемлюща.

В нашем коллективном бытии есть три главных аспекта: узко социальный, политический и экономический.

И в буддизме есть учения, которые охватывают все эти три аспекта.

В буддизме есть различные социальные учения, особенно относящиеся к жизни Древней Индии. Читая их, можно, например, обнаружить, что Будда вовсе не одобрял кастовую систему, которая в те времена была главной особенностью социальной жизни Индии и сохранилась вплоть до наших дней. Согласно этой системе, положение человека в обществе определяется его рождением. Если ты сын брамина, то становишься брамином, если сын торговца, то становишься торговцем; и ничего нельзя сделать, чтобы изменить свое положение. Даже сегодня в Индии кастовая система очень прочна; она пронизывает все сферы жизни, особенно в сельской местности, и полностью парализует всякую личную инициативу. Поэтому Будда ясно и категорично сказал, что критерием, определяющим положение человека в обществе, должно быть не его рождение, но его достоинства. Это лишь один из примеров социальных учений Будды.

Можно также увидеть, что в политической сфере буддизм выдвигает (или, точнее, выдвигал в древние времена) идеал так называемого *дхармараджи* — этой теме посвящен целый ряд сутр. *Дхарма* значит «истина», «справедливость», «реальность», а *раджа* — царь или даже правление. Таким образом, идеал *дхармараджи* — это правление по справедливости. Согласно этому идеалу, этические и духовные соображения и ценности должны играть первостепенную роль даже в политических делах. Он воплощает собой мысль, что политика — это не площадка для петушинных боев, где сталкиваются интересы соперничающих группировок и фракций, не арена для манипуляций и интриг: нужно постараться увидеть действующие в политике этические и духовные принципы, чтобы затем применять их в сфере коллективного бытия.

Выдающимся примером этого политического идеала был индийский царь Ашока — великий правитель из

династии Маурьев, живший приблизительно через двести лет после Будды. Унаследовав от своего отца царство Магадху, он продолжал его расширять и в короткий срок захватил почти все государства полуострова Индостан. Последовательно проведя ряд опустошительных операций, он раздвинул границы Магадхи за пределы современных Индии и Пакистана. Последнее государство, которое Ашоке осталось покорить, прежде чем он стал буддистом, была Калинга на восточном побережье, примерно соответствовавшая территории современного штата Орисса. Как он сам записал в одной из своих наскальных надписей: «Сто пятьдесят тысяч человек были взяты в плен, сто тысяч убиты и еще больше умерли».

Увидев произведенное опустошение, Ашока осознал весь ужас страданий, причиняемых войнами и его собственными завоеваниями. По его словам, он «ощутил глубокое сожаление и раскаяние, увидев, что завоевание этого прежде непокоренного народа повлекло резню, смерть, изгнание... Даже тех, кого прямо не коснулись бедствия войны, глубоко опечалили несчастья, постигшие их друзей, знакомых, товарищей и родственников, к которым они питают столь сильную любовь». Поэтому Ашока отказался от своих захватнических планов — пожалуй, это единственный пример в истории, когда великий полководец остановился на полпути, осознав безнравственность своих действий. Он остановился и полностью изменился. Теперь его больше не называли Чандашока, или Ашока Свирепый, как это было до его обращения, — его стали называть Дхармашока, или Ашока Справедливый, и с тех пор он стал считать себя отцом своего народа.

Ашока не оставил политического поприща, но совершенно недвусмысленно провозгласил своим идеалом служение людям, властелином которых он был, а главной целью своего правления сделал их благоденствие. Он также оказывал большую поддержку буддизму, направляя миссионеров не только во все области Индии и Шри-Ланки,

но и в Александрию, Палестину и Грецию. Что касается других так называемых буддийских правителей, то, к сожалению, они не всегда следовали по стопам Ашоки. Наверное, это единственный пример в истории Индии, когда человек попытался применить буддийское учение непосредственно к политической жизни, и за это он заслуживает большого признания. Быть может, некоторым из вас знакомы трогательные слова, которыми Герберт Уэллс в книге «История нашего мира» отдал дань Ашоке: «Из десятков тысяч имен монархов, которыми пестрят страницы истории, — пишет он, — из всех их величеств и светлостей, милостивейших государей, королевских высочеств и тому подобных, ярко светит имя Ашоки, светит почти в полном одиночестве, величественно, как звезда».

Третий аспект нашего коллективного бытия — экономический. Здесь буддизм учит совершенному способу зарабатывать на жизнь, т. е. полному изменению экономического аспекта общественной жизни в свете совершенного видения.

И здесь возникает вопрос. Мы видели, что наше коллективное бытие имеет три аспекта: социальный, политический и экономический, но почему же совершенный способ зарабатывать на жизнь затрагивает только один аспект — экономический? Если предположить, что пятый этап благородного восьмеричного пути имеет дело с коллективным бытием, то почему он ограничивается лишь экономической стороной? Почему из пути выпали социальная и политическая стороны? Почему речь идет о совершенном способе зарабатывать на жизнь, а не о совершенном гражданстве или совершенном управлении? Если путь затрагивает все наше коллективное и личное бытие, то почему речь идет только о совершенном способе зарабатывать на жизнь?

Отчасти ответ следует искать в конкретных условиях, сложившихся в Индии во времена Будды. К счастью, социальная система была сравнительно простой и неорга-

низованной, и, если не считать кастовой системы, в этой сфере не было почти ничего, что нуждалось бы в пересмотре. Что касается политической сферы, то Будда проповедовал и распространял Дхарму главным образом в тех областях, где единственной формой правления была монархия, а стало быть, простой люд вряд ли мог принимать какое-то участие в политической жизни и деятельности. Следовательно, в те времена не имело особого смысла призывать людей практиковать совершенное правление или совершенную власть, или даже совершенное гражданское устройство — ведь они мало разбирались в этих делах. Однако трудиться должны были все. Пусть у людей не было права голоса, пусть они не знали, что затевает царь, но они вынуждены были добывать средства к существованию, так что вопрос совершенного способа зарабатывать на жизнь затрагивал каждого, даже во времена Будды. Нет сомнений, что именно по этой причине совершенный способ зарабатывать на жизнь вошел в благородный восьмеричный путь. Здесь можно даже поразмыслить и предположить, что Будда прекрасно чувствовал, что экономический аспект нашего коллективного бытия играет более существенную роль, чем социальный и политический аспекты, а стало быть, еще и по этой причине он включил совершенный способ зарабатывать на жизнь, представляющий экономический аспект, в благородный восьмеричный путь. Во времена Будды торговля, ремесла и финансы переживали быстрый подъем, и он не мог этого не сознавать. Многие из его ближайших учеников являлись, как бы сейчас сказали, коммерческими банкирами, чьи деловые интересы простирались до самого Вавилона.

Поняв некоторые основные причины того, почему совершенный способ зарабатывать на жизнь стал частью пути, давайте теперь попробуем разобраться чуть более подробно, что он собой представляет. При этом не будем забывать, что данный этап пути соответствует изменению всего коллективного бытия, всей общественной жизни,

всей общинной жизни, а не только экономического аспекта. Другими словами, он соответствует созданию идеального общества — общества, в котором было бы легче идти по пути, общества, где, следуя пути, не приходилось бы постоянно идти наперекор всему, что нас окружает, как это чаще всего бывает в наши дни.

Как я сказал, Будда включил совершенный способ зарабатывать на жизнь в благородный восьмеричный путь потому, что каждый человек должен трудиться, и это бесспорно остается в силе. Можно даже сказать, что сегодня это верно как никогда, ибо сегодня — больше чем две с половиной тысячи лет спустя — мы больше всего времени отдаем работе и добыванию средств к существованию. Во времена Будды люди получали передышку хотя бы в сезон дождей, когда работать под открытым небом было просто невозможно. На нашу же долю выпадают от силы две-три недели в году, проведенные на берегу моря!

Поскольку работа занимает подавляющую часть нашего свободного ото сна времени, способ добывания средств к жизни оказывает сильное влияние на все наше существо. Не думаю, что мы всегда отдаем себе в этом отчет. Но если вы что-нибудь делаете по семь-восемь часов в день, пять дней в неделю, пятьдесят недель в году, на протяжении двадцати, тридцати или сорока лет, то не удивительно, что это накладывает на вас хотя бы некоторый отпечаток. Действие, которое оказывает на нас трудовая жизнь, — это как раз то, что необходимо рассмотреть и обдумать. В былые времена представителей тех или иных профессий можно было узнать по телесным признакам: например, руки красильщика были всегда испачканы краской из чана, а у портного была согорбленная спина. И сегодня можно узнать конторского служащего по покатым плечам и неспортивной внешности.

Это всего лишь следствия воздействия работы на тело, но она действует и на ум, причем гораздо сильнее. Ум может быть изуродован еще более серьезно. Эти следы не

так легко заметить, но, тем не менее, они присутствуют, как в случае с удивительными превращениями портрета Дориана Грея. Всякий раз, когда он совершал гнусный поступок, его собственное лицо не претерпевало никаких изменений, зато изменялось лицо на его портрете, пока не стало сущим изображением порока. Таким образом, все ваши поступки производят то или иное действие. И мало-помалу вы изменяетесь. Ваша работа — то, чем вы занимаетесь ежедневно, то, во что уходите с головой изо дня в день на протяжении недель, месяцев, лет и десятилетий, оказывает громадное, даже чудовищное воздействие на ваш ум; причем очень часто вы об этом ничего не знаете. Только представьте себе, каким должно быть состояние ума у биржевого брокера, которому все время приходится иметь дело с акциями и паями и вскакивать среди ночи от телефонного звонка, из-за того что поменялся рыночный курс. Или представьте состояние ума букмекера на скачках. Тоже сущий кошмар.

Возьмем еще более крайний пример: представим себе состояние ума человека, работающего на скотобойне. Мы не должны закрывать глаза на тот факт, что в нашей стране есть сотни, а то и тысячи скотобоев, а во всем мире их сотни тысяч. Если бы нас попросили прямо сейчас взять в руки нож и перерезать им горло кошке или раздавить ногой крысу или мышь, то большинство оказались бы не в состоянии этого сделать. Но представьте, что вы обязаны это делать, что вам приходится это проделывать по двадцать или тридцать раз в день. Представьте, что вы режете горло барану или забиваете и разделываете корову по двадцать-тридцать раз в день, из года в год. Какое тогда у вас будет состояние ума? А ведь в мире сегодня этим занимаются десятки, даже сотни тысяч людей.

Один буддийский монах из Австралии, которого я когда-то знавал, рассказывал, что проводил исследования на австралийских скотобойнях и изучал работающих там людей. Он столкнулся с большим процентом серьезных

психических нарушений — примерно у двух третей всех работников. Как правило, рабочие не протягивали на скотобойне больше двух лет. После этого человеческая природа не выдерживала, и в большинстве случаев люди доходили до предела, когда психические нарушения становились настолько серьезными, что они не могли работать дальше. Не нужно думать, будто нас это не касается, потому что это касается и нас. Мы непосредственно морально участвуем во всем этом, потому что именно наша потребность в мясе заставляет людей зарабатывать себе на жизнь таким способом и от этого деградировать.

С помощью этих немногих — пусть даже крайних — примеров можно увидеть, как важно правильно зарабатывать на жизнь, и понять, что, не освоив правильного, совершенного способа добывания средств к существованию, мы очень мало продвинемся по духовному пути. Трудно себе представить рабочего со скотобойни, который стал бы посещать наши еженедельные курсы медитации. Это не принесло бы ему никакой пользы, сумей он даже спокойно сидеть и медитировать. Я могу с уверенностью сказать: если бы такой человек действительно пришел и попытался медитировать, то не прошло бы и нескольких недель, как его стали бы мучить ужасные видения убитых им животных.

Я рад вам сказать, что в нашей стране буддисты уже начали сознавать всю важность совершенного способа зарабатывать себе на жизнь. Они начали сознавать, что, не соответствуя этому идеалу хотя бы отчасти, едва ли продвинешься по духовному пути. Я знаю, среди наших английских друзей есть такие, которые по этическим соображениям сменили свою работу, пойдя на большие финансовые жертвы, потому что почувствовали несовместимость своего прежнего занятия с буддийским путем и принятием прибежища. Такая их готовность отказаться даже от хорошо оплачиваемого способа зарабатывать на жизнь, если он представляется безнравственным, — очень значительное достижение. В нашей стране, как и



вообще на Западе, интерес к буддизму до недавнего времени был чисто интеллектуальным. Даже те люди, которые, возможно, считали себя буддистами, продолжали жить, как и раньше, до встречи с буддизмом, просто добавив к своему прежнему образу жизни интерес к буддизму или его изучение. Едва ли они делали хоть какие-то попытки изменить свою жизнь в соответствии с буддийскими принципами, особенно в экономической сфере.

В буддийских текстах приводится много слов Будды о совершенном способе зарабатывать на жизнь, и, как правило, он объясняет это совсем просто. В первую очередь эти объяснения касаются воздержания от неправильного способа зарабатывать на жизнь — отрицательное всегда предшествует положительному. Некоторые профессии строго возбраняются. Их список начинается с зарабатывания на жизнь торговлей живыми существами, будь то люди или животные. Это, конечно, включает и работорговлю (больше чем за две тысячи лет до Авраама Линкольна!), и торговлю скотом с целью убийства. Запрещаются также профессии мясника и продавца мяса. Все это просто и очевидно.

В списке названо также приготовление ядов. Во времена Будды было много людей, которые, как и во времена Возрождения в Италии, зарабатывали приготовлением ядов. Если у вас был враг и вы хотели его тихо устранить, то вам было достаточно нанести визит такому человеку, купить немножко яда, подмешать к еде или питью своему врагу, и дело сделано. Можно припомнить различные аналогии из современной жизни, но здесь нет необходимости их проследивать.

Также возбраняются профессии, связанные с продажей спиртных напитков и наркотиков, которые действуют на ум отупляющее, снижают осознанность и чувство ответственности.

Наверное, еще более интересно то, что Будда порицает и даже запрещает любые занятия, связанные с изготовлением оружия или вооружения. Если вы являетесь

последователем его учения, то есть приняли прибежище и считаете себя буддистом, то не можете зарабатывать на жизнь, производя и продавая оружие или как-то иначе имея с ним дело, потому что с помощью оружия отнимают жизнь у других существ. Во времена Будды все было очень просто. Это означало, что вы не должны изготавливать луки и стрелы, мечи, копья и любые другие орудия убийства. Но то было две тысячи пятьсот лет тому назад. С тех пор мы ушли далеко вперед. Мы стали более цивилизованными и культурными и научились убивать гораздо проще и эффективнее — при помощи атомных, водородных и нейтронных бомб и т. д. Однако сказанное Буддой о совершенном способе зарабатывать на жизнь по-прежнему остается в силе.

Если у вас есть несколько акций компании, способствующей производству атомного или другого оружия массового уничтожения, то и вы тоже помогаете его производить и, с буддийской точки зрения, неверно зарабатываете на жизнь. Это слишком очевидно, чтобы нужно было объяснять подробно.

Будда высказывал сильное неодобрение и по поводу разных других профессий, которые существовали в Индии в его время и существуют до сих пор. К ним относится зарабатывание денег гаданием и предсказанием судьбы. Астрология и колдовство также строго осуждаются. Но так уж сложилось исторически, что во всех буддийских странах многие монахи, к сожалению, зарабатывают деньги гаданием, предсказанием судьбы и астрологическими прогнозами. Однако Будда это порицал, называя неправильным способом зарабатывать на жизнь.

Интересно, что по этой же причине Будда не одобрял и актерское ремесло. Один руководитель труппы по имени Талапуто как-то подошел к нему и сказал, что среди актеров есть поверье, будто после смерти они отправляются прямо на Небеса смеющихся богов, потому что своей игрой они веселили людей. Он хотел знать, правда ли это.

Сначала Будда отказался отвечать на этот вопрос, но, поскольку Талапуто не отставал, все-таки дал ответ. Вовсе не на небеса к богу веселья отправляются после смерти актеры, а прямиком в ад. Причина же в том, что, одержимые алчностью, ненавистью и неведением, они своей игрой усиливают алчность, ненависть и неведение других людей. Деградируя сами, они способствуют деградации других. И кармическим воздаянием за такое поведение может быть только страдание.

Совершенно ясно, о какой актерской игре, о каком сценическом искусстве говорил Будда. Лично я не считаю, что его слова можно отнести, скажем, к классической греческой трагедии, которая, вызывая в душе катарсис, имеет этическое и духовное значение. Но, конечно же, их можно отнести к тем представлениям, которые обыкновенно показывал Талапуто, как и ко многим развлечениям, поставляемым современной театральной и киноиндустрией, где актеры своей игрой зачастую оказывают деградирующее воздействие на зрителей.

Из всего, что было сказано о совершенном способе зарабатывать на жизнь в смысле воздержания от неправильного, вытекает вполне ясный принцип, но современная жизнь намного сложнее, чем жизнь во времена Будды. И лично я считаю, что в свете современных условий вся тема совершенного способа зарабатывать на жизнь нуждается в пересмотре, а может быть, и в новой формулировке. Для этого было бы удобно рассмотреть совершенный способ зарабатывать на жизнь, разбив его на три подраздела: профессия, призвание и продолжительность.

## Профессия

Профессии, или способы зарабатывать себе на жизнь, подразделяются на четыре группы. Во-первых, есть такие способы (к примеру, работа на скотобойне), которые не

являются правильными ни при каких обстоятельствах. Во-вторых, есть способы, неправильность которых не столь очевидна, как в первом случае, но которые определенно увеличивают человеческую алчность. К ним относится работа в сфере рекламы или производства предметов роскоши, которые на самом деле никому не нужны, и поэтому людей приходится убеждать в их необходимости. В-третьих, есть такие профессии, которые могут превратиться в совершенный способ зарабатывать на жизнь, если приложить определенные усилия. Например, можно быть служащим и работать в офисе фирмы, которая производит такой хороший и необходимый продукт, как хлеб. Если вы работаете честно и на совесть, то можете превратить свой труд в правильный и даже совершенный способ зарабатывать себе на жизнь. В-четвертых, есть такие профессии, которые не требуют чрезмерного умственного напряжения, что очень важно сегодня, особенно для буддистов, которые стремятся медитировать. Бывает, что ваш способ зарабатывать на жизнь не нарушает никаких заповедей, но требует таких умственных усилий, что вы перенапрягаетесь и не можете медитировать, — тогда вам как буддисту следует обдумать свою ситуацию и попробовать подыскать другую, не столь напряженную работу.

## Призвание

Призвание — самый лучший способ зарабатывать себе на жизнь, но оно встречается очень редко. Призвание можно определить, как такой способ добывания средств к существованию, который непосредственно связан с тем, что человек считает самым важным в своей жизни. У каждого это будет что-то свое. Кто-то, например, думает о профессии врача или учителя. Кто-то, возможно, хочет стать сестрой милосердия, чтобы облегчать человеческие страдания, — такое стремление, конечно, напрямую связано

с буддизмом. Работу художника и различные творческие профессии тоже можно отнести к этой категории. Если человек занимается творчеством в созидательном духе и не превращает свое занятие в коммерцию, оно может стать настоящим призванием, равно как и совершенным способом зарабатывать на жизнь в самом лучшем смысле.

Если человек практикует совершенный способ добытия средств, следуя своему истинному призванию, то исчезает всякое различие между работой и игрой. Вы получаете такое наслаждение от работы, вы так ей увлечены, что не прочь отдавать ей все свободное от сна время. Это идеальное состояние, которого людям редко удается достичь, причем зачастую не по своей вине.

## Продолжительность

Мы уже упоминали, что сегодня, как и во времена Будды, люди обычно проводят большую часть времени, зарабатывая себе на жизнь. Но так ли это необходимо? На мой взгляд, нет. Возможно, вас это шокирует, но на вопрос: «Сколько времени следует уделять добыванию средств?» — я отвечаю: «Как можно меньше». Когда я высказал это пару лет назад на встрече в Лондоне, один мой старый друг, который там случайно оказался, был глубоко шокирован. Он подошел ко мне после лекции и стал меня увещевать: «Как ты можешь говорить такое публично, на лекции, перед молодежью? Они и без того ленивы и тратят время впустую, так и ты еще их расхолаживаешь!». Но, говоря что добыванию средств следует посвящать как можно меньше времени, я, конечно же, обращаюсь к буддистам и — причем ничуть в этом не каюсь — именно к молодежи, потому что у старших здесь гораздо меньше выбора. А молодым, то есть тем, кто еще не начал свою карьеру, чья жизнь еще только складывается, следует подумать о том, чтобы зарабатывать столько денег, чтобы хватало на очень

скромную жизнь, а остальное время посвящать буддизму: изучать Дхарму, медитировать и способствовать развитию буддийского движения.

Осуществить это возможно двумя способами. Можно устроиться на постоянную работу с неполной занятостью, которая приносит достаточно денег, чтобы прожить, а в оставшееся от работы время заниматься буддизмом. А можно, как это делают некоторые люди, — хотя это и не так просто — шесть месяцев в году работать, а затем брать шесть месяцев отпуска и жить на то, что удалось скопить, посвящая буддизму все свое время. Конечно, придется урезать свои потребности, или точнее, свои запросы, но вы удивитесь, как много, оказывается, можно урезать, если решиться на это по-настоящему.

Такое развитие пошло бы на благо не только самому человеку, но и буддизму в целом, ибо буддийское движение ширится и нам нужны новые люди. Нам нужны люди — и надеюсь, я не слишком отклоняюсь от традиции — такие люди, которые были бы монахами «по совместительству». Мы надеемся, что в Западном буддийском ордене, который сейчас находится в процессе становления, у нас будет такая категория людей: промежуточная категория между обычными мирянами, которые полностью погружены в трясину сансары и в ней изо всех сил стараются расцвести лотосом, и теми, кто отдает буддизму все свое время. \* Нам нужны люди, которые одной ногой стояли бы в миру, а другой — в духовных измерениях и служили бы мостом между двумя этими категориями.

---

\* Эта лекция была прочитана в 1968 году, когда Западный буддийский орден действительно находился в процессе становления. В 1999 г., ко времени второго английского издания, ЗБО вместе со своим индийским филиалом, ТБО, насчитывал более 800 членов, многие из которых работали в организованных на бригадной основе предприятиях «Правильного добывания средств к жизни»: центрах нетрадиционной медицины, оптовых и розничных магазинах, ресторанах, а также центрах по изучению и практике Дхармы.

Совершенно очевидно, что для такой категории людей найдется место в современном мире.

Мы уже подчеркивали, что совершенный способ зарабатывать на жизнь являет собой изменение общества, в котором мы живем, в свете совершенного видения. Хотя он затрагивает, в первую очередь, экономический аспект нашего коллективного бытия, мы, тем не менее, не должны забывать, что социальный и политический аспекты тоже требуют изменения. Совершенный способ зарабатывать себе на жизнь — пятый шаг благородного восьмеричного пути Будды — знаменует потребность в создании идеального общества. В конце концов, все мы живем в обществе и не можем избавиться от него насовсем или очень надолго. Конечно, если повезет, можно отправиться в загородный центр практики на несколько недель или месяцев, но в конце концов даже самым везучим придется вернуться обратно и хотя бы отчасти жить в обыкновенном мире. Поэтому необходимо изменять и наш мир — это часть задачи по изменению себя.

Мы упомянули Западный буддийский орден, и это подвело нас к вопросу о том, что в буддизме называется *сангха*, или духовная община. Есть много разных взглядов на сангху, но сейчас я не собираюсь в них вдаваться. В этой связи я хотел бы высказать только одну мысль, которая мне представляется особенно уместной. Сангха, или духовная община, олицетворяет идеальное общество в очень малом масштабе. В миниатюре она предвосхищает то, каким может стать все общество в будущем, в ходе человеческой эволюции. Наша маленькая сангха, или духовная община, наш маленький орден олицетворяет общество или общину, которые полностью стоят на этических и духовных принципах. Другими словами, это не общество в смысле организации, а истинная община, основанная на данных принципах. Вот чем она отличается от организации. Она также отличается от организации степенью участия и преданности отдельных своих членов.

Надо также подчеркнуть, что для сангхи, или духовной общины, чрезвычайное значение имеет качество отношений между ее отдельными членами. Его трудно переоценить. Если, как мы надеемся, в странах Запада в конце концов возникнет настоящее буддийское движение, то оно сможет вырасти только из сообщества людей, объединенных этической, душевной и духовной связью и общением, людей, которые являются не просто членами некоей организации, но друзьями, а на духовном уровне связаны еще ближе. Это еще один аспект идеального общества. Мы должны чувствовать, что наша маленькая сангха, или духовная община, наш маленький орден есть уменьшенная модель идеального общества будущего — того общества, где в полной мере практикуется совершенный способ зарабатывать на жизнь, который сегодня в мире в целом, к сожалению, не практикуется.



## 6

# СОЗНАТЕЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА

### Совершенное усилие

От совершенного способа зарабатывать на жизнь перейдем к шестому аспекту благородного восьмеричного пути, который на санскрите называется *самьяк-вьаяма* (пали *самма-вайяма*). Поскольку слово *вьаяма* обычно переводится как «усилие», то речь здесь пойдет о совершенном усилии. Мы видели, что второй, третий и четвертый отрезки пути были связаны с преобразованием индивидуального «я», тогда как как пятый — с преобразованием всего общества в целом. Рассматривая шестую стадию пути, совершенное усилие, мы снова возвращаемся к преобразованию отдельного человека — в данном случае к изменению его воли или желания. Однако влияние совершенного усилия на это преобразование или превращение разворачивается на необычайно широком фоне. Для совершенного способа зарабатывать на жизнь таким фоном являлось все общество, а в случае совершенного усилия — ни больше ни меньше, как все царство одушевленного бытия, вся жизнь, весь процесс биологической эволюции. В этом смысле совершенное усилие, если рассматривать его в рамках благородного восьмеричного пути, знаменует тот факт, что духовная жизнь является продолжением, а в известном смысле и кульминацией, даже завершением всего эволюционного процесса. Поэтому,

говоря о совершенном усилии, под ним часто понимают сознательную эволюцию человека.

Как уже отмечалось, словом «усилие» мы переводим санскритское слово *вьяяма*, которое до сих пор употребляется в современных языках Северной Индии, в том числе хинди, гуджарати и марати, и по-прежнему служит для обозначения физических упражнений, особенно гимнастики. К примеру, когда говорящие на этих языках люди хотят перевести выражение «гимнастический зал», то говорят *вьяямасала*, что значит «зал для упражнений». Отсюда ясно, каков смысл этого слова. *Самьяк-вьяяма*, или совершенное усилие, обращает наше внимание на очень важный факт: духовная жизнь — это жизнь активная. Духовная жизнь — не праздное времяпрепровождение. Напротив, духовная жизнь — активна и даже динамична. Только эта активная и динамичная деятельность не обязательно бывает физической. То, что духовная жизнь — жизнь активная, не значит, что нужно носиться сломя голову, что-то делая в грубом, внешнем, физическом смысле, — но это, несомненно, подразумевает, что нужно быть активным умственно, духовно и даже эстетически. На этой стадии восьмеричного пути мы занимаемся, так сказать, духовной атлетикой, которая является важной и характерной особенностью буддизма.

В общем, можно сказать, что буддизм — для людей активных. Он не для душевных калек и духовно немощных. Буддизм — для тех людей, которые хотят делать усилия, которые готовы пробовать. Конечно, у вас может ничего не получиться, вы можете потерпеть неудачу десять, двадцать и даже сто раз, но это не так важно. Важно, что вы приложили усилие, что вы пытались и пробовали. Буддизм не для тех, кто предпочитает удобно развалиться в кресле и читать все подряд об усилиях других людей. Вы знаете, как это бывает: вот вы берете «Жизнь Миларэпы» и удобно устраиваетесь у огонька, прихватив чашку чая и тарелку плюшек. Вам тепло и уютно, вы попова-

ете чаек, жуετε плюшки и, читая о лишениях Миларэпы, думаете про себя: «Вот здорово! Вот замечательно!»

Буддизм — это нечто совсем иное. В буддизме мало читать об усилиях других людей — надо быть готовым хотя бы к минимуму самостоятельных усилий. В буддийских кругах нашей страны долго господствовало ложное представление о буддизме. Создалось впечатление, что буддизм предназначен главным образом для пожилых дам (говоря о пожилых дамах, я не хочу проявить неуважение к нашим женщинам старшего возраста, которые совсем не обязательно являются дамами в том смысле, который я вкладываю в это слово. Я имею в виду «пожилых дам» обоего пола и любого возраста). Так вот, буддизм вовсе не для этой категории людей. Это трудный и суровый путь, он для энергичных и молодых, он для тех, кто молод умственно и физически, либо для тех, кто молод, по крайней мере, умственно и духовно, несмотря на возраст и состояние организма.

Совершенное усилие бывает двоякого рода. Есть общее совершенное усилие, и есть специальное совершенное усилие. Хотя шестой этап, или шестой член, благородного восьмеричного пути, особо посвящен совершенному усилию, тем не менее, известная доля усилия необходима на всех этапах пути. Поэтому не стоит думать, что, раз один конкретный член пути назван «совершенное усилие», то за другие члены пути можно браться без всякого усилия. Элемент усилия и усердия необходим для всех разделов пути — это и имеется в виду, когда говорят об общем совершенном усилии.

## Четыре старания

Специальное совершенное усилие, представляющее шестой член пути, содержит ряд упражнений, выполняемых на данном этапе. Они известны под названием «четыре

старания». Эти четыре совершенных старания, как их еще называют, сводятся к 1) предупреждению, 2) устранению, 3) развитию и 4) сохранению, а их общий объект — хорошие и плохие мысли, или, как еще говорят буддисты, искусные и неискусные состояния ума. Усилие, заключающееся в предупреждении, подразумевает попытку воспрепятствовать возникновению тех неискусных мыслей или состояний ума, которые еще не возникли. Соответственно, устранение означает искоренение того неискусного состояния, которое уже присутствует в уме. Под развитием понимается развитие в уме тех искусных состояний, которых пока еще нет, а под сохранением — поддержание в уме тех искусных состояний, которые в нем уже есть. Таким образом, совершенное усилие носит прежде всего психологический характер. Оно заключается в непрестанной работе над собой, над своим умом посредством предупреждения, устранения, развития и сохранения.

Такая классификация служит стимулом и напоминанием, ибо мы очень легко остываем. Человек берется за дело с огромным энтузиазмом: он полностью нацелен на буддизм, на медитацию, на духовную жизнь, но очень часто это скоро приедается. Энтузиазм испаряется, и через некоторое время его как будто и вовсе не было. А происходит так потому, что внутренние силы инерции, которые сдерживают нас и тянут вниз, чрезвычайно велики. Это касается, даже таких простых задач, как необходимость встать рано утром, чтобы заняться медитацией. Допустим, вы приняли решение встать завтра утром на полчаса раньше и вам это удалось один раз, два или даже три. Но на четвертое утро почти наверняка возникает искушение, и вам предстоит весьма серьезная душевная борьба и конфликт: вставать или остаться еще несколько минут в теплой, уютной постели. Естественно, вы почти всегда проигрываете, ибо силы инерции очень велики. Поэтому энтузиазм так легко улетучивается, гаснет и пропадает.

Прежде чем перейти к подробному обсуждению четырех стараний, следует сделать одно очень важное замечание: невозможно даже приступить к предупреждению, устранению, развитию и сохранению, если для начала не узнать себя, то есть узнать, как работает ум и что в нем содержится. А для того чтобы узнать самого себя, необходима большая честность, по крайней мере, по отношению к себе. От нас не ждут, что мы будем абсолютно честны с другим, но там, где дело касается четырех стараний, необходимо быть честными по отношению к себе. Если кто-то находит странным, что от него не ожидается абсолютной честности по отношению к другим, пусть спросит себя: понимает ли он, насколько это трудно? Помню, я прочитал, что первое, с чем сталкивается человек, начинающий писать свою автобиографию, это все то, о чем он не хотел бы рассказывать, и это суцкая правда. Быть честным трудно даже с самим собой, не говоря уже о том, чтобы быть честным с другими!

Если мы хотим практиковать четыре старания, то должны, по крайней мере, попытаться увидеть себя такими, какие мы есть, чтобы знать, что нам нужно предупреждать, устранять, развивать и сохранять. У многих из нас есть собственное вымышленное представление о себе. Закрыв глаза, мы видим себя, словно в зеркале, и думаем: «До чего я красивый! До чего благородный!» Именно так, весьма идеализированно, мы чаще всего себя воспринимаем. Быть может, наделенный не всеми добродетелями, не вполне совершенный, но очень теплый, милый, симпатичный, интеллигентный, добрый, благонамеренный, честный, трудолюбивый — именно такого человека мы обычно видим. Что необходимо пытаться в себе развить, о чем необходимо просить, даже молить, так это, как сказал поэт, «дар видеть себя таким, каким видят тебя другие», вот только видеть себя так, как видят тебя другие, не так просто. Для этого надо мысленно «инвентаризировать» все свои искусные и неискусные состояния

ума, все свои «добродетели» и «пороки». И хотя здесь не нужны никакие нравственные критерии, тем не менее, прежде чем даже думать о практике четырех стараний, нужно, как минимум, совершенно серьезно и честно разобратся в собственном уме, в своих духовных состояниях и качествах. Иначе мы не будем знать, как продвигаться дальше, и не добьемся никакого реального улучшения, никакого реального развития.

### **1. Предупреждение возникновения неискusstных состояний ума, которые еще не возникли**

Как мы видели, неискusstным называется такое состояние ума, которое загрязнено 1) вожделением, или эгоистическим желанием, 2) ненавистью, 3) заблуждением, неясностью, неразберихой или отсутствием перспективы. Говорят, что мысль неискusstна, если она возникла в связи с одним или несколькими из этих неискusstных психических факторов или состояний. Когда спрашивают, откуда берутся эти неискusstные мысли, — а мы должны знать, откуда они берутся, если хотим их устранить, — то ответ таков: их непосредственный источник (в данный момент мы не интересуемся их абсолютным источником) — это чувства.

В буддизме различают шесть чувств: пять обычных физических чувств плюс ум, который считают шестым чувством. Под умом здесь понимается наш обыкновенный разум, с помощью которого мы осуществляем свою жизнь. Неискusstное состояние ума возникает, например, в тот момент, когда мы идем по улице и, случайно заметив какой-то яркий, красочный предмет на витрине, думаем: «Это я хочу!» Так, при посредстве такого органа, как глаза, возникает алчность или вожделение. Иногда мы просто вспоминаем о чем-то. Сидим себе спокойно, и вдруг неизвестно откуда в ум вторгается воспоминание о чем-то, что у нас когда-то было, что мы когда-то любили или о чем думали, — и вот, не успев понять, что произошло, мы охвачены вожделением, ненавистью или страхом.

Поэтому, чтобы в ум не проникли еще не возникшие искусные мысли и не овладели им, необходимо прибегнуть к тому, что в буддизме называют бдительностью или осознанностью по отношению к чувствам и, особенно, по отношению к уму. Традиционно это называется «охранять врата чувств». Здесь чувства сравнивают с воротами дома. Если вы не хотите, чтобы в дом проникли посторонние, надо поставить у ворот охрану, которая будет проверять документы у всех, кто захочет войти. Точно так же вы охраняете врата шести чувств, стараясь увидеть, какие впечатления, мысли и идеи заявляют о себе и пытаются проникнуть внутрь, — тогда враг не войдет. Бдительность, или осознанность, по отношению к деятельности чувств и ума необходимо сохранять все время. Как все мы знаем по собственному опыту, искусные мысли обычно застают нас врасплох: мы даже не замечаем, как они приходят, как они проникают через врата. Мы не успеваем опомниться, а они уже в самом центре ума — расположились как у себя дома, а мы недоумеваем, как они туда проникли! Они прошли через врата, через одно из шести чувств. Вот почему, если мы хотим не допустить искусные мысли, необходимо охранять врата чувств.

## **2. Устранение искусных состояний ума, которые уже возникли**

Говоря об устранении искусных состояний, которые уже присутствуют в уме, можно рассматривать искусные мысли на основе учения о «пяти помехах». Это очень известное буддийское учение. Пятью помехами называют: 1) жажду материальных вещей, 2) ненависть, 3) беспокойство и тревогу, 4) лень и тупость и 5) сомнение и нерешительность.

### *а) Жажда материальных вещей*

Жажда материальных вещей, таких как пища, одежда и кров, — чрезвычайно сильное желание. Пока мы не

позволяем ему переходить границы, всё в порядке, вот только обычно дела обстоят иначе. Как правило, мы хотим больше материальных вещей, чем нужно в действительности, и таким образом наши желания полностью выходят из-под контроля. Материальные вещи становятся не просто средствами, позволяющими жить и работать, а изрядным препятствием для любой высшей умственной и духовной жизни и даже для культурной жизни.

### *б) Ненависть*

Эта помеха подразумевает ненависть во всех ее грубых и тонких формах: вражду, агрессивность, неприязнь и даже праведный гнев. Не далее как вчера к нам в центр приходила женщина и пыталась вручить нам брошюрку о Мессии. Пришлось с ней поговорить, и, само собой, речь зашла о Библии. Она спросила нас, что мы думаем об Иисусе. Мы сказали, что, конечно же, уважаем его и даже восхищаемся им, однако в Евангелиях есть несколько мест, которые нам не совсем понятны. Например, увидев в храме менял, Иисус, очевидно, вышел из себя и прогнал их прочь. Она объяснила, что его гнев был праведным и поэтому не относится к обычному гневу. Я сказал, что буддисты, как правило, считают, что совершенный человек никогда не выказывает ни гнева, ни алчности, ни других подобных чувств, однако она возразила, что Христос — Бог, а с Богом все обстоит по-другому.

Я сказал той женщине: к сожалению, праведный гнев — как острие клина; кто бы его ни проявил, сам Христос или кто-то другой, но именно этот гнев проложил в христианской Европе дорогу всевозможным очень печальным событиям, в том числе религиозным преследованиям, инквизиции, Крестовым походам и т. д. С точки зрения буддизма, все эти неприятные явления, которые нам хорошо известны из курса истории, являются разновидностями насилия, то есть выражением помехи-ненависти. Вместо того чтобы придумывать для помех рациональные оправдания, надо



стараться быть честным с собой и понять, в каком состоянии ума находишься на самом деле.

*в) Беспокойство и тревога*

В современном западном обществе беспокойство и тревога совершенно очевидны. Едва ли можно сказать, что для современного западного общества характерны спокойствие и безмятежность. Приходится признать, что оно беспокойное, взбудораженное, тревожное и даже измученное, — по крайней мере, такими выглядят большинство встречаемых. Они не создают впечатления покоя. Вы чувствуете, что рядом с любым из них едва ли сможете почувствовать себя спокойно. Большинство людей обременяют озабоченность, тревога, беспокойство и спешка. Иногда кажется, что невозможно и пять минут посидеть спокойно. Пытаешься медитировать — мешает шум транспорта или снующие мимо люди. Согласно буддизму, беспокойство, озабоченность, тревога и любая спешка являются помехами. Это не значит, что иногда не нужно делать что-нибудь быстро, но такая быстрота в корне отличается от состояния беспокойства ума, когда беспрестанно переключаешься с одного дела на другое, потому что ничто не удовлетворяет по-настоящему и не знаешь, где искать то, что могло бы удовлетворить.

*г) Лень и тупость*

Эту помеху можно еще назвать инерцией и застоем или закостенелостью и сухостью. Люди, попадавшие в это состояние, ощущают, что им ни до чего нет дела. Зачем прилагать усилия? Меня это не касается. Пусть все идет своим чередом. Такая позиция очень распространена в наши дни. Зачастую она является реакцией на беспокойство и тревогу, но от этого не перестает быть помехой. Часто ее стараются объяснить с рациональной точки зрения. Быть может, некоторые люди, которых вы считаете тихими и спокойными, просто пребывают в состоянии

застоя, а другие, которых вы считаете деловыми и активными, просто-напросто беспокойные.

*д) Сомнение и нерешительность*

Помеха сомнение и нерешительность — это неспособность и даже нежелание в чем-то разобраться и прийти к определенному выводу, определенному решению. Это отказ на чем-то остановиться и принять на себя обязательства, отказ принять определенную линию поведения или занять однозначную конкретную позицию.

Таковы пять помех, и, говоря об устранении неискренних состояний ума, которые уже возникли, главным образом имеют в виду избавление от жажды материальных вещей, от ненависти, от лени и тупости, от беспокойства и тревоги и от сомнения и нерешительности.

В буддизме ум и сознание часто сравнивают с водой. В своем естественном состоянии вода чиста, прозрачна и искриста, но ее можно загрязнить разными способами. Аналогично и ум, такой же чистый по своей природе, может быть загрязнен пятью помехами. В буддийской литературе ум, исполненный вожделения, сравнивают с водой, которая смешана с разными красками: красной, синей, зеленой, желтой. В этом есть определенная красота, но чистота воды — и ума — утрачена. Ум, одержимый ненавистью, сравнивают с кипящей водой — она шипит, бурлит и исходит паром (примечательно, что о человеке, который злится, мы говорим, что ему нужно выпустить пар). Ум, обуреваемый беспокойством и тревогой, сравнивают с поверхностью воды, взволнованной сильным ветром, а ум, объятый ленью и тупостью, — с заросшим водорослями прудом. Что же касается ума, который находится под влиянием сомнения и нерешительности, то он подобен воде, загрязненной черным зловонным илом.

Как же очистить и осветлить воду? Как избавиться от пяти помех и устранить возникшие неискренние состояния

ума? В буддизме традиционно рекомендуют четыре метода и пробуют их в той последовательности, в которой я их сейчас объясню.

Первый метод состоит в размышлении о последствиях неискусного состояния ума. Что может произойти, если вы позволите себе разозлиться? Возможно, вы станете говорить сердито и резко, а это может привести к очередным неприятностям и непониманию. Если же вы очень разозлитесь, то можете даже кого-то ударить. Вы можете даже кого-то убить. Таков логический результат злобы, если ее не сдерживать и не обуздывать. Итак, размышляйте над последствиями неискусного состояния ума. Это первый метод, применимый к любой из помех. В случае лени или тупости размышляйте так: если вы и дальше будете пребывать в застое, вы никуда не продвинетесь и ничего не достигнете. Вы потеряете даже то, что уже приобрели, как в материальном, так и в духовном плане.

Второй метод состоит в развитии противоположности. У каждого нездорового состояния ума есть свое здоровое соответствие. Если вы убедились, что ваш ум охвачен таким неискусным состоянием, как ненависть, если вы не любите людей, не ладите с ними, думаете о них плохо, тогда развивайте противоположность злобы, т. е. любовь, понимаемую в духовном смысле. Практикуйте *метта бхавану*, развитие добросердечия\*. Ненависть и любовь не могут присутствовать в уме одновременно. Если в уме ненависть, там не может быть любви. Если же в ум приходит любовь, ненависть должна уйти.

Третий метод — дать неискусным мыслям просто уйти, не уделяя им особого внимания. Можно думать: «Ум — как

---

\* Как упоминалось в главе 2, метта бхавана (санскр. *майтри бхавана*) — это практика медитации, способствующая развитию сильного чувства благожелательности по отношению к себе и другим существам.

небо, а неискусные мысли — как облака. Они приходят и уходят». Не слишком расстраивайтесь и досадуйте из-за них. Не бейте себя кулаком в грудь, не обращайтесь на них чрезмерного внимания. Просто дайте им уйти, миновать, пусть плывут себе прочь. Развивайте по отношению к ним позицию стороннего наблюдателя — безучастно следите за ними и размышляйте: «Эти мысли пришли в мой ум извне, ко мне они не имеют никакого отношения, фактически, это не мои мысли». Если продолжать так достаточно долго, неискусные мысли, как правило, уходят.

Если эти три метода не помогают, есть четвертый — насильственное подавление. Будда говорит: если не можете избавиться от неискусного состояния ума ни одним из указанных способов, примените силу. Стисните зубы и усилием воли подавите мысль. Заметьте, мы говорим «подавите», а не «вытесните». Вытеснение — это бессознательный процесс, здесь же вы действуете абсолютно сознательно. Вы знаете, что делаете и зачем делаете, поэтому, когда вы прибегнете к этому методу как к последнему средству, вам не грозят никакие ужасные последствия — тот результат вытеснения, о котором говорят нам психологи.

Но что если все эти четыре стандартных метода не помогают искоренить возникшие неискусные мысли? Бывает, что неискусные мысли просто не уходят, даже если вы стискиваете зубы и пробуете их подавить. Они снова возникают, как поднимаются стебли травы, едва оторвется от земли примявшая их ступня. Что делать, если так происходит? Можно ли вообще что-нибудь сделать? Если вы ограничиваетесь психологией, то сделать ничего нельзя, если же ваши усилия — часть религиозной или духовной, в данном случае буддийской, практики, то есть еще одно последнее средство. Великие учителя духовной жизни говорят, что если все перечисленные методы не помогают и, несмотря на все ваши старания, вы не можете избавиться

от помех, единственное, что остается — искать прибежища у Будды вместе с вашей неудачей, и оставить ее там.

### **3. Развитие искусных состояний ума, которые еще не возникли**

Развивать искусные состояния, которые еще не возникли в уме, — значит не просто «думать о хорошем» в привычном смысле. Речь идет о развитии более высоких состояний сознания и бытия, об изменении качества своего личного бытия. Такое изменение возможно осуществить прибегнув к медитации, но не медитации как таковой, а медитации, практикуемой в общей среде духовной жизни. В буддизме для медитации есть специальный термин *бхавана*, который буквально означает «становление» или «развитие». Подлинная, цель медитации — не просто сосредоточение ума (это только самое начало). Подлинная цель медитации — изменение сознания: вы поднимаетесь на более высокий уровень, чем тот, на котором находились до начала практики.

Успех в медитации, то есть успех в достижении более высоких состояний бытия, отмечается или измеряется достижением так называемых *дхьян* (пали *джхана*). Всего существует четыре дхьяны, или более высоких состояния бытия и сознания, причем каждое последующее состояние выше предыдущего, и, конечно же, описать эти состояния очень трудно. В буддийской литературе, и в частности в Абхидхарме, есть их анализ, перечни связанных с ними психических факторов, но они вряд ли помогут ощутить или понять, что это такое. Наверное, поэтическое описание или мысленный образ этих высших состояний были бы более полезны, и, к счастью для нашей слабой человеческой природы, сам Будда дал прекрасные сравнения для каждой из четырех дхьян. Вообще, в буддийской литературе можно найти немало красивых и поразительных сравнений, многие из которых, несомненно, восходят к самому Будде. Лично мне кажется, что этот

методологический аспект учения Будды не получил должного внимания. Не следует думать, что Будда был сухим аналитиком. Он очень часто выражал свое учение в чисто поэтических и художественных образах, которые порой передают дух его учения гораздо лучше, чем все аналитические описания, на которых сосредоточивались некоторые из более поздних его последователей.

Первая дхьяна, первое высшее медитативное состояние, сравнивается со смешанным с водой мыльным порошком. Банщик берет чашку мыльного порошка, — говорит Будда, — и смешивает с водой. Он взбивает воду с порошком, пока не получится шар из мыла, каждая частица которого насыщена водой. При этом вода, необходимая для того, чтобы пропитать шар, израсходована до последней капли. То есть на первой дхьяне все ваше психологическое бытие насыщается высшим сознанием. Ничто не пропало даром, и нет ни одной частицы вашего существа, которая осталась бы не насыщенной. Те из вас, у кого было переживание или предчувствие такого состояния, знают, о чем идет речь. Как будто ваше обычное существо было наполнено и проникнуто неким высшим элементом. «Вы» по-прежнему здесь, но полностью насыщены чем-то имеющим более высокую природу.

Приводя сравнение для второй дхьяны, Будда просит представить прекрасное озеро, до краев полное воды. Оно питается от подземного источника, поэтому в нем постоянно бурлит свежая вода. Так и на второй дхьяне из глубин чистого и прозрачного ума вскипает нечто еще более чистое, нечто активное и динамичное, как будто вы открыли неисчерпаемый источник вдохновения.

Для третьей дхьяны Будда предлагает еще более поэтичное сравнение: он просит представить растущий в воде лотос. Этот лотос не только напитан водой, в которой растет, но в то же время полностью погружен в воду и окружен ею, так что вода везде — и снаружи, и внутри. Так и на третьей дхьяне вы не только напитаны более

высшим состоянием сознания, но и присутствуете внутри него, живете в нем как в своей стихии, из которой извлекаете силу и питание.

В качестве сравнения для четвертой *дхьяны* Будда приводит образ человека, который, приняв в жаркий день освежающую ванну, завернулся в чистую белую простыню. Как чистая белая простыня полностью облекает тело человека, так и на четвертой *дхьяне* высшее состояние сознания облекает вас со всех сторон, защищая и оберегая от соприкосновения с внешним миром. Вы герметично закупорены в нем, и, хотя и не прекратили общение с внешним миром, ничто внешнее не может на вас воздействовать, пока вы остаетесь на четвертой *дхьяне*.

Хотя, достигнув четвертой *дхьяны*, мы уже продвинулись достаточно далеко, буддийская традиция повествует о четырех состояниях сознания, которые в некотором смысле еще выше. Это четыре «сферы без формы». Иногда их называют четырьмя *дхьянами* без форм, но в действительности эти сферы без форм представляют собой подразделения, или все более чистые области, четвертой *дхьяны*. В отличие от четырех *дхьян*, их описывают исключительно с помощью понятий. Первой идет сфера бесконечного пространства, созерцание которого оказывает на ум такое воздействие, что он расширяется и выходит за свои естественные границы. Человек получает переживание абсолютной бесконечности, не имеющей никаких ограничений, барьеров или препятствий. За сферой бесконечного пространства идет сфера бесконечного сознания, где человек осознает, что ум как таковой бесконечен. Он отнюдь не ограничен телом, но соседствует с бесконечным пространством, а потому способен безгранично расширяться во всех направлениях. Третьей идет сфера «невещности» или неразличимости, которая является не состоянием пустоты, но переживанием, в котором, несмотря на существование вещей, нет никакой возможности отличить одну от другой. Сказать, что здесь царит основополагающее единство,

было бы слишком приблизительным. Просто вещи теряют свои четкие контуры и более не исключают одна другую. Четвертая сфера, сфера отсутствия как восприятия, так и не-восприятия, совершенно невыразима. Здесь нет восприятия по причине крайней тонкости объекта восприятия и нет не-восприятия, потому что воспринимающий субъект, хотя и не менее тонкий, все еще есть. Двойственность типа субъект-объект здесь практически преодолена.

Таковы четыре дхьяны и четыре сферы без форм, последовательное достижение которых знаменует успешное продвижение в медитации, или развитие искусных состояний ума, которые еще не возникли.

Если кого-то удивляет, что мы говорим о медитации и состояниях более высокого сознания в разделе «Совершенное усилие», а не в разделе «Совершенное самадхи» (восьмой член благородного восьмеричного пути), то следует пояснить, что медитация бывает двух видов. Есть медитация, которая опирается на сознательное усилие, и есть медитация, которая возникает спонтанно, как естественный результат высшей духовной жизни здесь. Здесь мы рассматриваем первый вид медитации, медитацию с усилием, — именно она предназначена для всех практических целей. Именно потому, что медитация требует так много усилий, а также потому, что, по сути, она есть главное проявление усилия в сфере духовной жизни и восьмеричного пути, мы рассматриваем ее здесь как часть совершенного усилия.

#### **4. Сохранение искусных состояний ума, которые уже возникли**

Предупредив и устранив неблагое состояния ума и развив благое, теперь нужно сохранять те высшие состояния сознания, которые мы развили. Очень легко откатиться назад. Если прекратить практику всего на день или два, вполне можно оказаться на том месте, с которого мы начинали несколько месяцев назад. Поэтому регулярность



необходима. Если, достигнув определенного уровня, остановиться и прекратить дальнейшие усилия, то в результате скатишься даже с этого уровня. Если же и дальше прилагать усилия, то в конце концов достигнешь стадии, начиная с которой двигаться вспять уже невозможно. Для большинства из нас эта стадия далеко впереди, и, пока мы не достигли ее, надо быть постоянно настороже, чтобы сохранить то, что мы в себе развили.

## Совершенное усилие и его фон

Рассмотрев совершенное усилие как таковое, взглянем теперь на среду, в которой его практикуют и которая служит для него фоном. Так, практику совершенного способа зарабатывать на жизнь мы рассматривали в масштабе всего человеческого общества, а для практики совершенного усилия таким фоном служит весь процесс эволюции. Если рассмотреть совершенное усилие на этом фоне, то становится ясно, что духовная жизнь — это особая фаза эволюционного процесса, которую я называю высшей эволюцией.

Эволюция — это во многом главное современное понятие. Возникнув в области биологии, оно быстро проникло во все другие области знания, и теперь мы говорим об эволюции солнечной системы, эволюции искусства, эволюции религии и т. д. Как пишет Джулиан Хаксли\*: «Различные отрасли науки, вместе взятые, показывают, что вселенную в ее целостности надо рассматривать как один гигантский процесс — процесс становления, процесс достижения новых уровней бытия и организации, который правильно называть генезисом или эволюцией». Поскольку человек

---

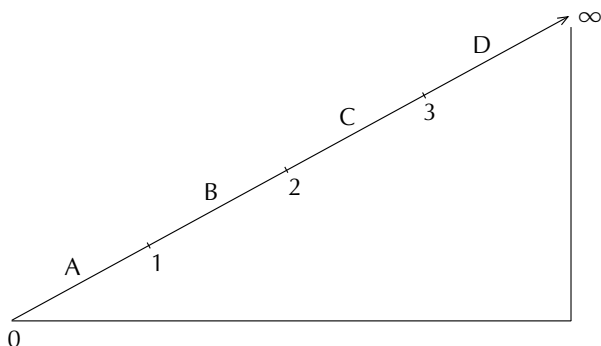
\* Сэр Джулиан Хаксли (1887–1975). Английский биолог, философ, педагог и писатель, оказал влияние на современное развитие эмбриологии, систематики, изучение поведения и эволюции.

есть часть вселенной, часть природы, то он также находится в процессе становления, также постоянно достигает все новых уровней — а не просто новых видов — бытия и организации. Он вовсе не был сотворен одним мановением руки, как обычно думают люди, — он проходил эволюцию и продолжает ее проходить.

Любой феномен в процессе эволюции можно рассматривать двояко: с точки зрения прошлого и с точки зрения будущего, генетически и телеологически. Предположим, мы взяли феномен человека в том лучшем его виде, который нам обычно знаком — как существо, наделенное сознанием и самосознанием, то есть, разумное, восприимчивое и ответственное. Мы можем попытаться понять человека с точки зрения того, из какого состояния он развивался, а также с точки зрения того, до какого состояния он будет или, по крайней мере, мог бы развиваться. Первое (то, из чего мы развились) составляет низшую эволюцию — она является предметом науки, в первую очередь, биологии и антропологии. Второе (во что мы разовьемся или сможем развиться) составляет высшую эволюцию. Это уже область высшей или универсальной религии, и в особенности, буддизма.

Соотношение между низшей и высшей эволюцией лучше всего пояснить при помощи диаграммы. Она состоит из линии или, скорее, луча, на которой проставлены различные символы, цифры и буквы. Точка 2 в центре линии обозначает сознающее и самосознающее человеческое существо. Участок от начала (точка 0) до точки 2 изображает низшую эволюцию, а участок вверх от точки 2 до бесконечности — высшую эволюцию. Каждый из этих двух участков — участок от точки 0 до точки 2 и участок вверх от точки 2 — в свою очередь можно поделить. Точка 1 в промежутке между точками 0 и 2 — это тот момент, в который впервые возникает зачаточное человеческое сознание, момент, когда животное становится или, по крайней мере, начинает становиться человеком. Это событие про-

изошло не так уж давно (расстояние между точками, конечно же, не соответствует фактической продолжительности во времени). Точка 3, между точкой 2 и бесконечностью, представляет тот момент, когда начинает возникать трансцендентное сознание. Это точка вхождения в поток, необратимости или невозвращения, или даже совершенного видения, по крайней мере, в его зачаточной форме.



- 0. Исходный пункт эволюционного процесса
- 1. Возникновение зачаточного человеческого сознания
- 2. Возникновение самосознания
- 3. Начало трансцендентного сознания
- ∞ Нирвана, просветление, состояние будды
- A Инфра-человеческая стадия эволюции
- B Человеческая стадия, первобытная и цивилизованная
- C Ультра-человеческая стадия, искусство, наука, культура и низшие виды религии
- D Транс-человеческая стадия

Если двигаться по прямой вверх, 0 соответствует исходному пункту всего эволюционного процесса. В физике это можно назвать большим взрывом, в биологии — это, пожалуй, возникновение простейших форм жизни. Точка 1 соответствует стадии, на которой возникает человеческое сознание, а точка 2 — стадии, на которой возникает

самосознание; большинство из нас все еще находятся чуть ниже этой точки, хотя некоторые ее уже миновали. Точка 3 знаменует стадию возникновения трансцендентного сознания в смысле осознания высшей реальности. Это стадия истинного превращения, точка невозвращения. Символ бесконечности, на который указывает наш луч, изображает нирвану, просветление, состояние будды.

Точки 1, 2 и 3 делят наш луч на четыре отрезка, отмеченные уже не цифрами, а буквами. Отрезок А соответствует так называемой инфра-человеческой стадии эволюции, он охватывает царство минералов, растений и животных, за исключением человека. Отрезок В соответствует человеческой стадии, включая и первобытную жизнь, и цивилизованную. Стадия С соответствует так называемой ультра-человеческой стадии эволюции: именно на стадии С находятся искусство, наука, культура и низшие виды религии. Наконец, отрезок D соответствует сверхчеловеческой или транс-человеческой стадии. Таким образом, наш луч проходит через весь процесс эволюции — от простейших форм жизни, включая человека, то есть обычного, непросветленного человека, и далее к будде, или просветленному человеку. Наука и религия, низшая и высшая эволюция пройдены одним гигантским прыжком, и нет перспективы более захватывающей и вдохновляющей. Закрыв глаза, можно охватить взором весь процесс роста и расцвета, увидеть, как он идет с самого начала через бесчисленное количество последовательных шагов и стадий. Можно увидеть этот долгий, медленный и трудный подъем жизни, которая обретает свою вершину — по крайней мере сегодня — в человеке.

## Совершенное усилие как сознательная эволюция

Разумеется, совершенное усилие — это шестой член благородного восьмеричного пути, а сам восьмеричный путь, строго говоря, соответствует четвертому отрезку эволю-

ционного процесса, т. е. ступени, которую на нашем луче изображает отрезок D. В более же широком смысле, когда под восьмеричным путем понимается как мирской путь, так и трансцендентный, он соответствует всему процессу высшей эволюции, т. е. отрезкам С и D. Как таковой, он охватывает даже наши довольно нерадивые попытки следовать восьмеричному пути.

Как видно из диаграммы, в одном смысле низшая и высшая эволюция непрерывно переходят друг в друга, но в другом смысле это не так. Между ними есть важные различия. Если низшая эволюция — коллективный процесс, ибо в ней участвует весь вид, а не только отдельные личности, которых на этом уровне развития еще нет, то высшая эволюция — явление индивидуальное. Одна личность может опередить других и обогнать все остальное человечество. Такая возможность предполагает самосознание или осознанность, и именно по этой причине мы говорим о сознательной эволюции человека. Она также предполагает индивидуальное усилие, и именно поэтому совершенное усилие играет такую видную роль на благородном восьмеричном пути Будды — как на одном отрезке D, так и на отрезках С и D вместе.

До своего нынешнего человеческого уровня мы развивались коллективно. Большую часть пути мы прошли вместе, но дальнейшее продвижение требует усилий со стороны каждого человека. Другими словами, для дальнейшего продвижения необходимо совершенное усилие — как общее, так и особое. Необходимо упражняться в четырех стараниях: предупреждать и устранять дурные мысли, развивать и сохранять хорошие. Постоянно практикуя совершенное усилие, мы достигнем конца пути — нирваны, состояния будды, высшей реальности.

## УРОВНИ СОЗНАНИЯ

### Совершенная осознанность

Как мы видели, отличие высшей эволюции человека от низшей заключается в том, что высшая эволюция происходит в осознанности и благодаря осознанности, и, следовательно, прогресс в высшей эволюции одновременно является прогрессом в осознанности. А поскольку этот прогресс измеряется достижением все более высоких состояний, то это приводит нас к мысли об уровнях осознанности. Именно они составляют седьмую часть благородного восьмеричного пути, которую обычно называют правильной внимательностью, и именно эти уровни необходимо исследовать, чтобы понять, что в действительности подразумевает термин «правильная внимательность», или совершенная осознанность.

На санскрите эта стадия пути называется *самьяк-смрити* (пали *самма-сати*). Обычно смрити или сати переводят как «внимательность», иногда — как «осознанность», но буквальное значение обоих этих слов — просто «память» или «вспоминание». У этого слова есть несколько оттенков значения, в которых не так легко разобраться. Поэтому, подходя к вопросу о смысле слова *смрити* или «внимательность», я собираюсь выбрать околный путь и взять пример из повседневной жизни. Причем для начала я приведу пример не внимательности,

а невнимательности, потому что невнимательность нам более знакома и, рассматривая ее, нам, наверное, будет проще подойти к представлению о внимательности.

Предположим, вы пишете письмо — срочное письмо, которое обязательно нужно отправить со следующей почтой. Но, как это часто случается в современной жизни, звонит телефон: приятелю захотелось с вами немножко поболтать. Не успеваете вы опомниться, как вступаете в длительный разговор. Вы болтаете с ним около получаса, в конце концов разговор заканчивается и вы кладете трубку. Поговорив с приятелем о столь многих вещах, вы напрочь забываете про письмо и вдобавок, после долгого разговора вам хочется пить. Вы отправляетесь на кухню и ставите чайник. Ожидая, пока он закипит, вы прислушиваетесь к приятной мелодии, доносящейся из-за стены. Вы понимаете, что это радио и решаете его послушать. Устремляетесь в другую комнату, включаете радио и начинаете слушать музыку. Одна мелодия сменяет другую, а вы все слушаете. Так проходит немало времени, и, конечно, вы забываете о кипящем чайнике. И вот посреди этого блаженного, дремотного состояния раздается стук в дверь. Это ваш друг зашел вас навестить. Разумеется, вы рады его видеть и приглашаете в дом. Вы оба усаживаетесь поболтать, и вот приходит пора предложить ему чашечку чая. Войдя на кухню, вы видите, что в ней полным-полно пара. Только теперь вы вспоминаете, что какое-то время назад уже поставили чайник, а это, в свою очередь, заставляет вас вспомнить о письме. Но уже слишком поздно. Вы упустили почту.

Это пример невнимательности в повседневной жизни. Как раз из такой невнимательности в основном и складывается наша повседневная жизнь. Без сомнений, каждый из нас узнает в нарисованном портрете себя, узнает то беспорядочное и невнимательное состояние, в котором мы в основном проводим свою жизнь.

А теперь давайте проанализируем описанную ситуацию, чтобы лучше разобраться с природой невнимательности. Прежде всего в этой истории мы видим простую и заурядную забывчивость, которая является очень важным элементом невнимательности. Разговаривая по телефону, мы забываем о письме, которое сели писать, а слушая радио — о кипящем чайнике.

Почему же мы так легко забываем? Почему упускаем из виду как раз то, о чем следует помнить? Причина в том, что мы очень легко отвлекаемся. Наш ум очень легко сбить с пути и увести в сторону. Например, я выступаю с лекцией или провожу беседу. Все слушают очень внимательно; в зале так тихо, что слышно, как муха пролетит. И вдруг открывается дверь и в помещение кто-то входит. И что же? Половина всех присутствующих сразу поворачивают голову, будто их дернули за одну веревочку. Вот как легко отвлекаются люди! Иногда их может отвлечь пчела, которая жужжа бьется в оконное стекло, или падение листка бумаги. Это показывает, что мы очень легко отвлекаемся и именно поэтому забываем о повседневных делах.

Почему мы так легко отвлекаемся? Как это все происходит? Мы легко отвлекаемся, потому что наша сосредоточенность слаба. Если бы, например, вы слушали меня по-настоящему и по-настоящему сосредоточились на том, что я говорю, то не заметили бы даже слона, случись ему вломиться в дверь. А поскольку у нас нет такой сосредоточенности, то и отвлекаемся мы очень легко. Мы не сосредоточены всем своим существом на том, что делаем. Обычно мы лишь наполовину участвуем в том, что делаем, говорим или думаем.

Почему же наша сосредоточенность так слаба? Почему мы участвуем в своих делах только наполовину? Слабость нашей сосредоточенности объясняется тем, что у нас нет никакой главной цели, которая оставалась неизменной в суматохе всех разнообразных дел. Мы все время переключаемся с одного предмета на другой, с одного же-



лания на другое, как тот сатирический персонаж Драйдена, который прославился тем, что:

И брался он за все, но не заканчивал ни разу;  
Пока луна проделает свои четыре фазы,  
Бывал он химиком и скрипачом, шутом и депутатом  
сразу.

Коль скоро у нас нет никакой неизменной цели, коль скоро мы не устремлены к чему-то одному, у нас нет истинной индивидуальности. Мы — всего лишь комбинация разных людей, причем все они довольно-таки недоразвитые или незрелые. Нет ни постоянного роста, ни настоящего развития, ни истинной эволюции.

Некоторые главные симптомы невнимательности мы уже уяснили. Невнимательность — это состояние забывчивости, отвлечения, слабой сосредоточенности и отсутствия неизменной цели; быть невнимательным — значит плыть по течению и не иметь истинной индивидуальности. Внимательность же, само собой разумеется, имеет противоположные качества: это состояние памятования, неотвлечения, сосредоточенности, постоянства и неизменности цели; быть внимательным — значит иметь постоянно развивающуюся индивидуальность. Все перечисленные характеристики охватывает понятие «осознанность» и, в особенности, «совершенная осознанность». Это не значит, что совершенная осознанность полностью исчерпывается данными свойствами, но они могут дать нам общее представление о том, что такое осознанность и совершенная осознанность.

## Уровни осознанности

Теперь перейдем к основной теме в обсуждении совершенной осознанности — к уровням осознанности. Есть несколько традиционных способов классификации этих

уровней, но в данном случае я предлагаю озаглавить их так: осознание вещей, осознание себя, осознание других и наконец осознание высшей реальности, или абсолютной истины. Надеюсь, что, рассмотрев эти четыре уровня, мы получим достаточно полное представление об истинной природе совершенной осознанности.

### 1. Осознание вещей

Говоря об осознании вещей, мы имеем в виду материальные вещи, такие как книга или стол, мы имеем в виду все наше материальное окружение, в котором так много разнообразных предметов, — короче говоря, мы имеем в виду весь мир природы. Большую часть времени мы лишь смутно осознаём окружающие предметы, воспринимаем их не более чем что-то второстепенное. Мы не вполне осознаём свое окружение, не вполне осознаём окружающую природу, не вполне осознаём окружающий космос, а причина этого в том, что мы редко или никогда не останавливаемся и не смотрим на них. Сколько минут в день, не говоря уже о часах, мы проводим, рассматривая какую-нибудь вещь? Скорее всего, мы не уделяем этому и нескольких секунд, а причина, которую мы обычно называем, заключается в том, что у нас нет времени. Пожалуй, это самый яркий признак нищеты нашей цивилизации — у нас не хватает времени, чтобы остановиться и что-нибудь рассмотреть. По пути на работу мы проходим мимо дерева, но у нас нет времени на него взглянуть, что же тогда говорить о таких менее романтических вещах, как стены, дома и заборы. Можно только удивляться: чего стоит вся эта жизнь, вся наша современная цивилизация, если нам некогда посмотреть на вещи? Выражаясь словами поэта:

Скажи, зачем всю жизнь трудиться  
Назначено судьбою нам,  
Коль некогда остановиться  
И посмотреть по сторонам?

Разумеется, слова «по сторонам» — это дань рифме. Поэт призывает не просто глазеть по сторонам, а смотреть и видеть. И тот факт, что у нас нет для этого времени, должен стать для нас напоминанием. Но если даже у нас есть время, чтобы остановиться, взглянуть и постараться быть осознанным, мы вряд ли видим вещи, как они есть. То, что мы обычно видим, — это проекция нашей собственной личности. Мы смотрим на предмет, но видим его сквозь дымку, сквозь завесу, сквозь туман и дым нашей умственной ограниченности.

Несколько лет назад в Калимпонге я прогуливался с одним из моих непальских друзей, и мы остановились у подножия величавой сосны. Взглянув на ее ровный ствол и густую, темно-зеленую крону, я не мог сдержать возглас: «Какое красивое дерево!» Мой непальский друг сказал: «Да, отличное дерево — дров хватит на целую зиму». Он абсолютно не видел дерева. Все, что он видел — это охапки дров. Многие из нас смотрят на мир материальных вещей именно под таким углом, и от такого отношения нужно избавляться. Необходимо научиться смотреть на сами вещи, ради них самих, не омрачая взгляд субъективными ограничениями, личными пристрастиями и желаниями.

Такой подход весьма характерен для буддийского искусства Дальнего Востока, т. е. для искусства Японии и Китая. В этой связи есть одна история. У знаменитого художника был ученик, который как-то спросил, как рисовать бамбук. Учитель не сказал ему: возьми кисть и нанеси на бумагу или шелк такие-то штрихи. Он не сказал ничего ни о кисти, ни о красках, ни даже о рисовании вообще. Он только сказал: если хочешь научиться рисовать бамбук, научись сначала его видеть. Это трезвая мысль: разве можно спешить рисовать предмет, не успев его толком рассмотреть? — но именно так поступают многие художники, по крайней мере, любители. И вот ученик стал просто смотреть. Он смотрел на стебли, смотрел на листья.

Смотрел на них в туман, в дождь и при лунном свете. Смотрел на них весной, осенью и зимой. Он смотрел на большие бамбуковые деревья и на маленькие. Смотрел на них, когда они были зелеными и когда они желтели, когда они были свежими и упругими и когда они сохли и увядали. Так он провел несколько лет — просто глядя на бамбук. Он по-настоящему познал бамбук, по-настоящему увидел его. И так, глядя на него, познавая его, он стал с бамбуком одним целым. Его жизнь стала жизнью бамбука, а жизнь бамбука — его жизнью. И только тогда он стал рисовать бамбук, и можете быть уверены, что у него получился настоящий бамбук. Можно даже сказать, что бамбук стал рисовать бамбук.

Согласно буддизму — по крайней мере, буддизму дальневосточному, традициям Японии и Китая и, особенно, школам чань и дзэн, — такой и должна быть наша позиция по отношению к материальным вещам. Именно таким должно быть наше отношение ко всей природе, и не только к бамбуку, но и к солнцу, луне, звездам, земле, к деревьям, цветам и людям. Мы должны учиться смотреть, видеть и осознавать и благодаря этому становиться чрезвычайно восприимчивыми. Благодаря такой восприимчивости мы сможем стать единым целым с вещами или хотя бы слиться с ними. А достигнув такого единства, понимания глубокого родства и глубокого слияния со всеми вещами, мы сможем творить, по-настоящему творить, если у нас есть к этому способности.

## **2. Осознание самого себя**

Осознание самого себя имеет много разных подуровней, три из которых представляют наибольшую важность: это осознание тела, осознание чувств и осознание мыслей.

### *а) Осознание тела и его движений*

В сутрах Будда призывает учеников постоянно осознавать свое тело и его движения. Необходимо осознавать, когда

идешь, стоишь, сидишь или лежишь. Необходимо осознавать положение рук и ног, как ты двигаешься, как жестикулируешь и т. д. Согласно этому учению, обладая осознанностью, человек не может ничего делать торопливо, беспорядочно или неорганизованно. Прекрасный тому пример — японская чайная церемония. На первый взгляд, японская чайная церемония разворачивается вокруг вполне обычного действия, которое мы совершаем каждый день: приготовления и питья чая. Мы все проделывали это сотни и тысячи раз. Как же это делают в Японии, во время японской чайной церемонии? Там это делают совсем по-другому, потому что делают осознанно.

Осознанно наполняют чайник водой. Осознанно ставят его на угли. Осознанно сидят и ждут, пока чайник закипит, слушая шум и бульканье воды в закипающем чайнике и глядя на мерцание пламени. Наконец осознанно наливают кипяток в заварочный чайник, осознанно разливают чай, осознанно подают его и осознанно пьют, все это время храня полное молчание. Все это действие — упражнение в осознанности. Это образец применения осознанности в повседневных делах. Такое отношение необходимо перенести на все наши занятия. Любое дело должно основываться на том же принципе, что и японская чайная церемония: все нужно делать внимательно и осознанно, то есть спокойно, неторопливо и красиво, а также с достоинством, гармонией и покоем.

Но если японская чайная церемония демонстрирует определенный уровень осознанности в повседневной жизни, если в ней представлен определенный тип духовной культуры — культуры дальневосточного буддизма, в особенности дзэна, то какая аналогичная церемония или традиция, отражающая умонастроение современного Запада есть у нас? Есть ли у нас что-нибудь такое, в чем бы выразался дух нашей коммерческой культуры? После некоторых размышлений я пришел к выводу, что такой характеристикой нашей культуры является деловой обед.

Во время делового обеда вы пытаетесь одновременно сделать две вещи: съесть пищу вкусную для тела и выгодно обтяпать дело. Такое поведение, когда одновременно пытаются делать два взаимоисключающих дела, несовместимо с подлинной и глубокой осознанностью. Вдобавок это очень плохо для пищеварения.

Если постоянно упражняться в осознании тела и его движений, то в результате движения удастся замедлить. Течение жизни станет более ровным и даже ритмичным. Вы будете делать все более медленно и обдуманно. Но это не значит, что мы станем меньше работать. Это не так. Человек, который делает все более медленно, потому что он делает это осознанно и обдуманно, может успеть больше, чем тот, который выглядит очень занятым, потому что постоянно мечется и завален папками и бумагами, — на самом деле, он не занят, а просто суетится. По-настоящему занятый человек делает все спокойно и методично, а поскольку он не тратит времени на пустяки и суету и сохраняет осознанность, то в конечном итоге и сделает куда больше.

#### *б) Осознание чувств*

В первую очередь под этим понимается осознание того, счастливы мы, печальны или находимся в некоем промежуточном состоянии, тусклом, сером и нейтральном. Все больше осознавая свою эмоциональную жизнь, мы замечаем, что неискусные эмоциональные состояния, связанные с вожделением, ненавистью или страхом, начинают отступать, тогда как искусные эмоциональные состояния, связанные с любовью, покоем, состраданием и радостью, становятся более чистыми. Если человек по природе вспыльчив и легко впадает в гнев, то, развивая осознанность чувств, он прежде всего начинает осознавать свой гнев после того, как разгневается. Затем, по мере практики, он начинает осознавать гнев во время самого приступа. А после еще более длительной практики он начнет осо-

знавать гнев в момент возникновения. Если он и дальше станет применять осознанность в эмоциональной жизни, то в конце концов такие неискусные эмоциональные состояния, как гнев, либо полностью исчезнут, либо, как минимум, будут обузданы.

#### *в) Осознание мыслей*

Если внезапно спросить человека: «О чем ты сейчас думаешь?», то чаще всего он будет вынужден признать, что и сам не знает. Происходит так потому, что часто мы не думаем по-настоящему, а просто позволяем мыслям протекать через свой ум. У нас нет ясного осознания своих мыслей, мы всего лишь смутно сознаем их присутствие, будто видим в некоем сером сумраке. У нас нет направленного мышления. Не то чтобы мы решаем подумать о чем-либо, а потом действительно начинаем думать. Мысли проплывают через ум смутным, несвязным, неупорядоченным потоком. Они втекают и вытекают, клубясь, а иногда просто крутятся и клубятся в уме без конца.

Поэтому необходимо учиться время от времени наблюдать, откуда приходят мысли и куда они уходят. Если мы будем так делать, то заметим, что поток мыслей уменьшится, а их нескончаемая болтовня прекратится. Если мы будем упорно тренироваться в осознании своих мыслей, то в итоге в определенные моменты, знаменующие высшие точки медитации, ум будет оставаться абсолютно безмолвным. Исчезнут все рассудочные мысли, все понятия и представления, и ум останется безмолвным и пустым и в то же время полным. Достичь и пережить это безмолвие, эту пустоту ума гораздо труднее, чем просто молчать. Но именно тот момент, когда в результате осознанности ум становится безмолвным, когда исчезают все мысли, оставив только чистое и ясное сознание или осознанность, знаменует начало подлинной медитации.

Говорится, что эти три вида осознания себя: тела и его движений, чувств и мыслей — необходимо практиковать

постоянно, что бы вы ни делали. На протяжении всего дня, а по мере практики и ночью, в разгар сновидений, необходимо непрерывно сохранять осознанность. Если таким образом мы все время будем сохранять осознанность: осознавать, как расположено наше тело, как мы ставим ногу или поднимаем руку; осознавать, что мы говорим, какие чувства испытываем, радостные, печальные или нейтральные; осознавать, что мы думаем, направлен или не направлен поток наших мыслей, — если мы будем сохранять такую осознанность все время, а по возможности и всю жизнь, то увидим, что постепенно и незаметно, но тем не менее совершенно определенно, осознанность изменит и преобразит все наше существо, весь наш характер. Как говорят психологи, осознанность — самое мощное из известных нам средств превращения. Если к воде подвести тепло, вода превратится в пар. Точно так же, если к психической составляющей подвести осознанность, то эта составляющая станет более тонкой и возвышенной.

### 3. Осознание людей

Если мы и осознаем людей, то, как правило, осознаем их не как человеческих существ, а как некие внешние объекты. Другими словами, мы осознаем другого человека только как материальное тело, воздействующее на наше материальное тело. Но осознавать людей таким образом недостаточно. Необходимо осознавать их как личностей.

Как это сделать? Как научиться осознавать других как личностей? Конечно, в первую очередь надо на них смотреть. Это звучит просто, но на самом деле очень трудно. Говоря «смотреть», я не имею в виду, что надо глазеть в упор. Совсе не следует сверлить людей взглядом гипнотизера. Надо просто смотреть, но это не так просто, как кажется. Можно без всякого преувеличения сказать, что есть люди, которые никогда по-настоящему не смотрят на других и есть другие люди, на которых никто не смотрит по-настоящему. Вполне можно за всю жизнь, ни разу не



взглянуть на другого человека или не удостоиться ничего взгляда. А если мы не смотрим на людей, то не можем их осознавать.

Среди всего прочего, чем мы иногда занимаемся в ДЗБО, есть так называемые коммуникационные упражнения. Есть четыре вида этих упражнений, и первое — это «просто смотреть», то есть сидеть и смотреть, без всякого смущения, напряжения или истерического смеха, на человека, который сидит напротив и тоже смотрит на вас. Это упражнение стоит первым, потому что не может быть никакого общения, никакого подлинного обмена с другим человеком, если вы его не осознаёте. Разумеется, общение — это целая наука. Я затрагивал ее в связи с совершенной речью, а здесь хочу только повторить, что общение никоим образом не ограничивается речью. Оно может быть до такой степени непосредственным и тонким, что превращается буквально в телепатию. И если мы имеем дело с таким общением, то это, как правило, указывает на довольно высокий уровень осознанности людей. Более того, такая телепатическая осознанность, как правило, бывает взаимной.

В Индии встречается важная форма осознания другого человека, известная под названием *даршан*. Буквально *даршан* означает «взгляд», «видение» — этот термин используют для обозначения осознанности, свойственной духовному учителю. Обычно в Индии у каждого духовного учителя есть так называемый ашрам — духовный центр, где учитель живет, где вокруг него собираются ученики и куда приходят люди, чтобы его повидать. Обычно после вечерней службы, называемой *арати*, во время которой размахивают светильниками перед образом какого-либо почитаемого здесь индуистского божества, учитель остается просто сидеть, а люди приходят. Если это знаменитый учитель, то люди приходят со всей Индии. Их число может измеряться не сотнями, а десятками тысяч; и единственное их занятие — сидеть и смотреть на учителя. Они

«получают его *даршан*». Другими словами, они стараются его осознать — осознать как духовную личность, как живое воплощение духовного идеала.

Знаменитый Рамана Махариши, о котором я упоминал в разделе о совершенной речи, обыкновенно сидел в своем ашраме и «давал *даршан*» недели и месяцы подряд. Похоже, он просидел там не сходя с места лет лет пятьдесят, и я собственными глазами видел людей, которые приходили со всей Индии, чтобы посмотреть на него и осознать его. Очень часто они не задавали никаких вопросов и не вступали в разговор. Некоторые, правда, заговаривали, но большинство просто сидели, смотрели и осознавали. Они получали *даршан*. Согласно индийской духовной традиции, считается недостаточным просто слушать наставления учителя. Необходимо еще и осознать его как духовную личность. Без такой осознанности получишь от учителя очень мало. Можно получить интеллектуально, но не духовно.

#### 4. Осознание высшей реальности

Осознавать высшую реальность — не значит о ней размышлять; это даже не значит размышлять о необходимости ее осознания. Лучше всего сказать, что осознание реальности представляет собой непосредственное, нерассудочное созерцание. Конечно, у него много видов, но я упомяну только об одном-двух.

Один из самых известных и широко практикуемых из них называется памятованием о Будде (или осознанием Будды), памятованием о Просветленном. Под этим понимается осознание личности Будды, в смысле осознания реальности, воплощенной в образе просветленного учителя-человека. Выполняя эту практику в виде регулярного упражнения, начинают с того, что внутренне осознают внешний облик Будды, — таким, каким он мог выглядеть две с половиной тысячи лет тому назад, когда бродил по дорогам Индии. Видишь или стараешься увидеть высоко-

го безмятежного человека в желтом одеянии, который ходит из одного конца Северной Индии в другой, произнося проповеди и давая учения. Затем видишь, пытаешься внутренне осознать наиболее важные моменты его жизни, особенно, когда он, сидя под деревом бодхи, отражает в своем уме атаки полчищ Мары и обретает просветление. Можно представлять и разные другие эпизоды.

Затем вспоминаешь и осознаешь духовные качества Будды: безграничную мудрость, бесконечное сострадание, великое спокойствие, безупречную чистоту и т. д. Осознав эти качества, стараешься проникнуть в суть состояния будды, в суть просветления, и осознать его. Другими словами, стараешься осознать самоё высшую реальность, выражающую себя, или даже просвечивающую, через личность или образ Будды, Просветленного.

Аналогично можно практиковать осознание *шуньяты*, или пустоты: осознание высшей реальности, свободной от всякого понятийного содержания, находящейся за пределами мышления и воображения и даже за пределами желания и устремления. Но такое осознание высшей реальности во всей его чистоте можно практиковать только имея некоторый предварительный опыт медитации.

Из всех уровней осознанности труднее всего удерживать уровень осознания высшей реальности. Поэтому разработано так много методов, помогающих удерживать постоянное памятование, или осознание, высшей реальности, абсолютного, запредельного. Один из таких методов — постоянное повторение мантры: священного слова, слога или последовательности слогов, обычно связанных с конкретным буддой или бодхисаттвой. Длительное повторение такой мантры — разумеется, при условии получения правильного посвящения — позволяет не только установить связь с тем, кому эта мантра принадлежит, но и постоянно сохранять эту связь, несмотря на все превратности судьбы, взлеты и падения, даже тяжкие разочарования и трагедии повседневной жизни. В конце концов

такое повторение становится спонтанным (но не автоматическим), постоянно продолжаясь, даже независимо от желания человека, так что тонкая нить, связывающая его с высшей реальностью, сохраняется даже в гуще дел и занятий, обязанностей и испытаний, а также и радостей повседневной человеческой жизни.

Таковы четыре основных уровня осознанности — осознание вещей, осознание самого себя, осознание других людей и, сверх всего, осознание высшей реальности. Каждый из них оказывает свое особое воздействие на человека, который его практикует. Так, осознание вещей такими, какие они есть на самом деле, освобождает нас от всякого налета субъективности. Осознание себя очищает нашу психофизическую энергию. Осознание других людей вдохновляет. И наконец, осознание высшей реальности изменяет, возвышает, преображает.

Все эти разные виды осознанности, каждый по-своему, вносят свой вклад в процесс высшей эволюции. Все вместе и каждый в отдельности они подводят нас очень близко к последней стадии пути — совершенному самадхи.

## ВЫСШЕЕ СОЗНАНИЕ

### Совершенное Самадхи

Мы следовали, по крайней мере в воображении, благородным восьмеричным путем Будды, и на восьмой, последней стадии пути наше долгое путешествие подходит к концу. Эта последняя стадия, *самьяк-самадхи* (пали *самма-саммадхи*), обычно не совсем точно переводят «правильная медитация». Я не хотел бы предлагать здесь никакого простого перевода санскритского слова *самадхи*, поэтому, говоря о последней стадии пути, я буду называть ее просто «совершенное самадхи». Что это значит на самом деле, надеюсь, станет ясно в дальнейшем.

Есть одно общее правило: чем выше стадия духовного развития, тем меньше можно о ней сказать. Этот принцип справедлив для всей духовной жизни. Например, из палийских текстов мы видим, что Будда, который так много говорил о нравственности и очень подробно разбирал вопросы личного поведения, говорил очень мало, когда дело доходило до нирваны, конечной цели. И действительно, здесь ему было мало что сказать! Так что, хотя буддийские источники весьма обширны и затрагивают множество тем, в целом в них мало сказано о нирване. Будда не очень охотно разговаривал на эту тему. Когда его спрашивали о нирване, о природе просветления, о переживаниях просветленного, то порой он хранил полное молчание.

Разумеется, в мирской жизни чем больше мы имеем сказать о предмете, тем более важным мы его считаем. Если какая-нибудь проблема очень широко обсуждается в средствах массовой информации, все начинают считать ее чрезвычайно важной. Но в духовной жизни наоборот: чем меньше о предмете говорят или могут сказать, тем он на самом деле важнее.

Этот принцип справедлив и для благородного восьмеричного пути. Можно очень много говорить о совершенной речи, совершенном действии и совершенном способе зарабатывать на жизнь, можно даже довольно много сказать о совершенном усилии и совершенной осознанности, но когда мы подходим к совершенному самадхи, то получается, что сказать о нем можно гораздо меньше. Вполне может оказаться, что, сказав всего пару слов, я буду вынужден умолкнуть. Если это случится, то понимать это следует как признание особой важности данной стадии пути и не иначе.

Слово *самадхи*, которое на санскрите и на пали звучит одинаково, буквально означает состояние твердой устойчивости или неподвижности. Таково предварительное определение этого слова, и есть два разных способа его понимания. Во-первых, его можно понимать как устойчивое или неуклонное пребывание ума на каком-то одном предмете, то есть самадхи как сосредоточенность ума. Во-вторых, его можно понимать гораздо глубже — как устойчивое и неуклонное пребывание не только ума, но и всего нашего существа в некоем состоянии сознания или осознанности. Это самадхи в просветлении, в состоянии будды.

В текстах Тхеравады, или палийского канона, слово *самадхи*, как правило, понимается в первом смысле — как сосредоточенность или однонаправленность ума. В сутрах же Махаяны слово *самадхи* часто употребляется во втором смысле — в смысле устойчивого и неуклонного пребывания в абсолютной реальности. В этом случае для обозначения однонаправленности или сосредоточенности ума

вместо слова *самадхи* обычно употребляют слово *шаматха*, точное значение которого разъясняется ниже.

Различие между самадхи в смысле сосредоточенности ума во время медитации и самадхи в смысле устойчивого пребывания всего существа в просветлении является чрезвычайно важным. Если понимать совершенное самадхи как обозначение всего лишь хорошей сосредоточенности, то весь смысл этой стадии, а вместе с ней и весь смысл благородного восьмеричного пути, будет серьезно искажен. К сожалению, так часто и происходит: совершенное самадхи переводят как «правильная сосредоточенность», и создается впечатление, будто весь этот духовный путь, все практическое учение Будды, заключенное в благородном восьмеричном пути, завершается просто сосредоточенностью, то есть чем-то таким, чего вы достигаете на уроках медитации чуть ли не каждую неделю.

Можно пойти еще дальше и сказать, что в наши дни серьезно недооценивают и даже преуменьшают каждый без исключения шаг восьмеричного пути, давая ему очень узкое и ограниченное толкование. Это прискорбно — ведь в результате благородный восьмеричный путь начинает выглядеть чем-то малопривлекательным, узким, и люди удивляются, как может благородный восьмеричный путь считаться главной темой всего учения Будды. Чтобы верно оценить значение благородного восьмеричного пути, необходимо понять смысл каждой его стадии, и я надеюсь, что в настоящем изложении мне удалось показать, что восьмеричный путь — это нечто гораздо большее, чем обычно полагают многие его современные последователи.

Совершенное самадхи как завершающий этап восьмеричного пути — гораздо больше, чем просто хорошее сосредоточение. По сути, совершенное самадхи является плодом всего пути изменения. Оно представляет собой состояние существа, пережившего полное и совершенное изменение. Другими словами, оно представляет собой кульминацию всего процесса изменения — от непросветленного состояния к просветленному, полное и совершенное наполнение

всех сторон нашего существа совершенным видением, с которого все и начиналось.

Совершенное самадхи означает, что совершенное видение завершило свое победоносное шествие и теперь повластно правит на всех уровнях бытия и сознания человека. Если понимать совершенное самадхи таким образом, то и благородный восьмеричный путь и наше странствие по этому пути обретает подлинный смысл.

## Шаматха, самапатти и самадхи

Хотя *самадхи* в смысле «сосредоточение» и *самадхи* в смысле «просветление» — совершенно разные вещи, которые путать нельзя, важно понимать, что они не исключают друг друга. Наверное, мы не уклонимся далеко от истины, если определим их как низшую и высшую ступень одного и того же переживания. Можно еще сказать, что между *самадхи*-сосредоточением и *самадхи*-просветлением есть промежуточная ступень, которая в текстах Махаяны называется *самапатти*. Буквально *самапатти* означает «достижения» — имеются в виду все те духовные переживания, которые, возникая как следствие практики сосредоточения, тем не менее, не дотягивают до самадхи в его наивысшем смысле. Итак, мы имеем три понятия: шаматха (пали *саматха*), или сосредоточение; самапатти, или достижение; и самадхи как таковое, в смысле полного и окончательного просветления. Эти три понятия представляют собой единую последовательность духовных переживаний, каждое из которых является введением и подготовкой для следующего. Разбирая каждое по отдельности, мы в итоге получим некое представление, или впечатление, о природе *самадхи* в его наивысшем смысле.

### Шаматха

Слово *шаматха* буквально значит «безмятежность», но иногда переводится как «усмирение», «успокоение» или



просто «спокойствие». Переведи мы его как «покой», мы, наверное, не ушли бы далеко от истины, ибо это состояние глубокого покоя и умиротворенности ума и даже всего существа. При этом мыслительная деятельность в смысле рассудочного мышления или лязга мыслительного механизма либо минимальна, то есть едва заметна, либо полностью отсутствует. Таким образом, шаматха — это состояние совершенного сосредоточения или однонаправленности ума, это состояние единства всех сил и энергий психофизического существа. Поэтому шаматха соответствует так называемым четырем дхьянам, четырем состояниям или ступеням высшего сознания, которые мы обсуждали в разделе «Совершенное усилие».

Шаматху часто подразделяют на три степени, уровня или класса: 1) сосредоточение на грубом материальном объекте; 2) сосредоточение на тонком двойнике грубого материального объекта; и 3) слияние с тонким двойником грубого материального объекта. Возможно, это звучит не совсем ясно, поэтому позвольте мне привести конкретный пример. Предположим, вы заняты практикой сосредоточения на изображении Будды. Это изображение и есть ваш грубый объект. Вы усаживаетесь напротив него и смотрите — не впиваетесь взглядом, а просто смотрите. Смотрите, не обращая внимания ни на что другое. Вы отсекаете все прочие образы, все прочие чувственные впечатления и, широко открыв глаза, сохраняете полную сосредоточенность на данном изображении, впитывая его целиком и полностью и не ведая ни о чем другом.

На второй стадии вы закрываете глаза и видите изображение Будды так же отчетливо, как если бы сидели с открытыми глазами и смотрели на саму материальную статую или картину. Конечно, это приходит после некоторой практики и одним дается легче, а другим — труднее. Тот образ, который живо предстает перед вами, когда вы закрываете глаза, — это тонкий мысленный двойник исходного материального изображения, и теперь вы сосредоточиваетесь на нем. Под конец чувственное восприятие

отсутствует: вы полностью сосредоточены на этом мысленном, даже архетипическом, внутреннем образе.

На третьей стадии вы продолжаете сосредоточиваться, еще острее и однонаправленнее, на тонком двойнике исходного грубого образа. По мере сосредоточения вы как бы входите, погружаетесь в него. В конце концов различие между субъектом и объектом совсем исчезает, вы сливаетесь с объектом сосредоточения, отождествляетесь с ним.

Я выбрал как пример практики шаматхи сосредоточение на изображении Будды, потому что здесь можно отчетливо увидеть разницу между тремя ее степенями. Но и в любых других упражнениях на сосредоточение мы тоже начинаем с некоего грубого объекта, затем переходим к тонкому и наконец погружаемся в этот тонкий объект, переживая таким образом три степени, или уровня, или класса, шаматхи, или безмятежности.

### **Самапатти**

*Самапатти*, буквально «достижения», обозначает переживания, достигнутые в результате практики сосредоточения. Все, кто практикует сосредоточение и медитацию, в конце концов получают те или иные переживания. Тип и степень этих переживаний очень зависят от личного темперамента и не обязательно связан с уровнем духовного развития. Иногда люди полагают: тот, у кого много подобных переживаний, более духовно развит, чем тот, у кого их одно-два или нет совсем, но это не так просто.

Самое распространенное и простое переживание — это, пожалуй, переживание света. По мере того как ум все больше сосредоточивается, вы можете видеть разные виды света — чаще всего белый или желтоватый, иногда синеватый, а порой красный или зеленый, хотя и сравнительно редко. Такие переживания свидетельствуют о том, что ваш ум сосредоточен, что уровень осознанности несколько повысился и вы начали соприкасаться с чем-то слегка выходящим за пределы обычного сознательного

ума. Некоторые люди не видят света, зато слышат звуки. Они могут слышать очень низкий непрерывный музыкальный тон, напоминающий мантру, или даже слышать слова, как бы произносимые внутри. Временами они слышат эти слова так отчетливо, как если бы с ними разговаривал некий голос. Верующие в Бога зачастую думают, что это Бог говорит с ними, однако, согласно буддийскому учению, все эти звуки и голоса возникают из глубин, причем часто даже из не очень глубоких, нашего собственного ума или сознания.

Случается также, что во время практики сосредоточения люди воспринимают различные запахи. Иногда кажется, что комната, где они сидят, наполнена нежным ароматом, вроде жасмина или розы, причем иногда тот же запах могут ощущать и другие люди. Это тоже знак того, что ум становится более чистым и утонченным и человек соприкасается с более высоким уровнем сознания.

По мере продвижения переживания человека изменяются. Я не собираюсь здесь давать перечень всех многочисленных переживаний, которые могут возникать, но упомяну некоторые, самые типичные, которые случаются у большинства людей. Можно внезапно увидеть, как перед тобой разворачиваются разнообразные пейзажи с деревьями и холмами, которые порой простираются на целые мили. Можно увидеть сияющее голубое небо или мелькающие геометрические фигуры, или узоры, словно сделанные из самоцветов, или изображения, похожие на мандалы. Можно увидеть и другие самые разнообразные образы, например, лица или глаза. Все эти переживания вполне обычны для людей, которые хотя бы немного занимаются медитацией и сосредоточением. Могут быть и несколько другие переживания, например, изменение собственного веса: чувствуешь себя таким тяжелым, что не можешь подняться, или таким легким, что можешь взлететь, как пушинка. Могут быть переживания сильного жара и холода, и порой эти изменения температуры могут воспринимать другие.

Некоторые люди, которые давно занимаются практикой сосредоточения и медитации (хотя и не все, поскольку это зависит от темперамента), могут заметить, что не только ум стал чрезвычайно восприимчив, но развились различные тонкие чувства. Например, они могут осознать, что вдруг стали понимать, о чем думает другой человек, или приобрели способности, которые у нас на Западе называются ясновидением и сверхъестественным слухом. В соответствии с буддийским учением, а точнее, с буддийским опытом, эти способности развиваются в результате практики сосредоточения и медитации, при которых все существо человека становится более чистым и тонким. Но я опять же должен подчеркнуть, что развиваются они не у всех. Некоторые проходят весь путь целиком, вплоть до нирваны, и никаких особых способностей у них не развивается.

К другим, пожалуй, еще более важным переживаниям самапатти относятся ощущения огромной радости, блаженства, экстаза, а также неопишуемого покоя, нисходящего свыше и окутывающего вас. Это возникает чаще всего во время медитации, но может возникнуть и в другое время. Есть еще нечто более важное — и здесь *самапатти* уже начинает переходить в *самадхи*, — вы переживаете вспышки прозрения. Словно внезапно рвется завеса, и вы на миг видите вещи такими, какие они есть, а затем завеса закрывается. Но вы уже получили этот проблеск, это прозрение. Вы можете внезапно постичь истину учения, с которым давно знакомы, но которого никогда не понимали и не проникли в его суть, — то, о чем вы читали в книгах и думали, что прекрасно знаете. Когда вы переживаете эту вспышку прозрения, открывающую вам эту истину, эту реальность, вам становится ясно, что раньше вы не понимали ее вовсе — даже отчасти, даже чуть-чуть. Когда вы действительно ее видите в этой мгновенной вспышке прозрения, вы ясно осознаёте, что, зная эту истину из книг или со слов, вы не знали ее совсем.

Все эти переживания, которые я описал, — это переживания *саманатти*, и, как вы видели, их великое множество. Ни один человек не имеет их все, но каждый, кто идет путем сосредоточения и медитации, переживает, по крайней мере, некоторые из них.

### Самадхи

Я уже говорил, что собственно самадхи — это состояние устойчивого пребывания в высшей реальности, в состоянии просветления. На это состояние можно смотреть по-разному. Часто его описывают с отрицательной точки зрения, например, как разрушение *асрав*. Слово *асрава* (пали *асава*) означает пагубное изменение, дурную склонность, искривление нашей природы. Есть три асравы. Во-первых, это *камасрава* (пали *камасава*) — склонность к желанию, или жажде, чувственных переживаний ради них самих, на их собственном уровне. Во-вторых, это *бхавасрава* (пали *бхавасава*) — склонность к обусловленному бытию, иными словами, к любому виду бытия, кроме просветления. В-третьих, это *авидьяасрава* (пали *авиджасава*) — склонность к неведению, то есть духовной омраченности и неосознанности. Таким образом, с отрицательной точки зрения самадхи описывают как абсолютное отсутствие этих трех пагубных изменений или дурных склонностей. Это состояние, в котором чувственные переживания и материальные вещи абсолютно ничего не значат — состояние, в котором нет никакого желания обусловленного бытия, никакого иного интереса кроме как к нирване и просветлению и никакой тени неведения или духовной омраченности.

Это отрицательное описание самадхи дополняется различными положительными описаниями, хотя здесь необходимо продвигаться осторожно, понимая, что мы пытаемся дать отдельные намеки на то, что далеко превосходит возможности слов. В некоторых текстах упоминается группа из трех самадхи, которое везде понимается в высшем

смысле этого слова. Это не значит, что мы имеем дело с тремя взаимно исключаящими друг друга состояниями, — скорее, они являются тремя разными измерениями или аспектами одного самадхи.

### 1. Самадхи без образа

Первое из трех самадхи называют самадхи без образа (пали и санскрит *анимитта-самадхи*). Тем самым подразумевается абсолютная свобода этого состояния самадхи от всяких мыслей, от всякого осмысления. Если представить себе состояние, в котором бы мы находились в полном и ясном сознании, осознавали бы полно и ясно на самом высоком уровне без рассудочного мышления, и при этом представить ум в виде прекрасного, сияющего, чистого синего неба без единого облачка, то это будет похоже на самадхи без образа. Обычно на небосводе ума полным-полно всяких облаков: и серых, и черных, порой даже грозowych туч, но изредка встречаются облака с золотой каемочкой. Состояние же самадхи свободно от всяких облаков мыслей, от всякого осмысления.

### 2. Самадхи без направления

Второй аспект самадхи называют «самадхи без направления» или «самадхи без пристрастия» (санскрит *апангихита*, пали *аппангихита*). В этом самадхи без направления нет никакого конкретного направления, в котором бы хотелось идти, нет никакого предпочтения. Человек пребывает в состоянии равновесия, как шар, лежащий на абсолютно горизонтальной плоскости и не имеющий никакого побуждения катиться в том или ином направлении. Таков же и просветленный ум, то есть, ум устойчиво пребывающий в самадхи. У него нет никакой тенденции или склонности ни к одному из направлений, равно как нет личных или эгоистических желаний. Трудно описать это состояние, но если человек обладает способностью мыслить на уровне совершенной свободы, без всякого стрем-

ления или побуждения делать что-то конкретное, то, возможно, он близок к нему.

### 3. *Самадхи пустоты*

Третий аспект самадхи известен как самадхи пустоты, или *шуньяты* (пали — *сунната*). Шуньята не означает пустоту или полное отсутствие чего либо в буквальном смысле. Она означает абсолютную реальность. *Шуньята-самадхи* — это состояние полного и окончательного постижения истинной природы бытия, которую нельзя выразить словами, не просто проблеск, как на стадии совершенного видения, но полное, абсолютное и совершенное постижение. В некоторых текстах самадхи пустоты связывают с *экалакшана-самадхи*, или самадхи одного качества, которое также называют «самадхи одинакового или равного ума». Это такое переживание, когда все видится имеющим одни и те же качества. Обычно мы видим одно хорошим, а другое плохим, одно считаем приятным, а другое неприятным. Одно нам нравится, другое не нравится; одно, на наш взгляд, находится близко, другое далеко; одно в прошлом, другое в настоящем, третье в будущем. Таким образом, мы приписываем вещам различные качества. Но в самадхи пустоты вы видите все имеющим одинаковые качества: все это шуньята, все совершенно реально и в абсолютной глубине одинаково. А поскольку в основе своей все одинаково, то нет никаких причин относиться к разным вещам по-разному. Мы относимся ко всему одинаково, и поэтому наслаждаемся состоянием покоя, безмятежности, устойчивости и отдыха.

Тем из вас, кто интересуется дзэном и, особенно, Хуэйненем и его «Сутрой помоста» (известной также как «Сутра шестого патриарха»), наверное, небезразлично будет узнать, что в ней упоминается самадхи одного качества, или самадхи равного ума. Это подводит нас к важному пункту в отношении дзэн-буддизма. Если вы помните, Хуэйнен говорит, что самадхи и праджня (или

мудрость) — не разные вещи, но по сути одно и то же. Он говорит, что самадхи является квинтэссенцией праджни, а праджня — функцией самадхи, в качестве пояснения говорит, что самадхи — как светильник, а праджня, или мудрость, — как свет от него.

Эта тождественность или, по крайней мере, недвойственность самадхи и праджни является очень важным учением Хуэйнена и школы дзэн в целом, хотя многие западные последователи дзэна находят его трудным и запутанным. Иногда они даже искажают его. Причина же состоит в том, что они понимают самадхи как сосредоточение и думают, что Хуэйнен приравнивает его к мудрости. Тем самым они превращают его учение в бессмыслицу и серьезно вводят в заблуждение других. Однако, по крайней мере, в этом отрывке самадхи Хуэйнена означает самадхи в его высшем смысле — самадхи, которое эквивалентно восьмому шагу благородного восьмеричного пути, как мы его объясняли. Другими словами, в этом отрывке самадхи значит совершенно устойчивое пребывание в просветленном состоянии. По сути, это совершенно ясно из «Сутры помоста». В ней Хуэйнен очень ясно и убедительно говорит, что люди неправильно толкуют самадхи одного качества, думая, что это значит просто сидеть тихо и неподвижно и не позволять никаким мыслям возникать в уме. Другими словами, они думают, что самадхи означает сосредоточение, а это как раз и опровергает Хуэйнен. Если бы оно означало всего лишь сосредоточение, то мы превратились бы в неодоушевленные предметы. Самадхи в истинном смысле — нечто совершенно другое, — говорит он, а вместе с ним и школы чань и дзэн.

Это не означает, что Хуэйнен против того, чтобы сидеть в медитации и сосредоточивать ум. Он только говорит, что сосредоточение, или шаматха, — это не самадхи в полном и высшем смысле, т. е. в подлинном смысле этого слова. Сосредоточение — это просто сосредоточение, это не самадхи, которое, согласно его учению, равнозначно



праджне. Истинное самадхи остается неизменным при всех обстоятельствах и условиях, — говорит Хуэйнен. — Оно не есть нечто такое, что переживают только сидя в медитации.

В дзэнских монастырях и храмах изучают и практикуют все три стадии самадхи: шаматху, самапатти и самадхи в высшем смысле слова, но первые две имеются и в других школах буддизма. Особый вклад дзэна заключается в его учении о самадхи в истинном смысле слова, в смысле устойчивого пребывания в состоянии просветления, и, особенно, в его учении о недвойственности самадхи и праджни.

### Благородный восьмеричный путь как совокупный процесс

Теперь нам стало лучше понятно, чего мы пытаемся достичь, следуя по благородному восьмеричному пути Будды. Мы пытаемся достичь более высокого уровня бытия и сознания, а не просто правильного сосредоточения. Цель, к которой мы стремимся, — полное изменение всего нашего бытия на всех уровнях и во всех аспектах в свете первоначального совершенного видения. И, насколько мы видим, эта ступень или стадия, совершенное самадхи, знаменует кульминацию всего эволюционного процесса — по крайней мере, всего процесса высшей эволюции.

В этом месте я хотел бы кое о чем предостеречь и кое-что объяснить. Благородный восьмеричный путь, как видно из названия, — это путь или стезя (санскрит *марга*; пали *магга*) из восьми шагов или стадий, а буддийская духовная жизнь заключается в следовании этому пути. Мы хорошо знакомы с образом пути и постоянно прибегаем к этому образу в буддизме, но следует предостеречь от слишком буквальной интерпретации того, что по сути является лишь оборотом речи. Мы так легко верим словам,

так легко принимаем их за чистую монету. С одной стороны, верно, что духовная жизнь заключается в следовании по пути, в переходе с одной ступени на другую. С другой стороны, духовная жизнь вовсе не похожа на следование по пути. Когда мы идем по пути, мы оставляем позади пройденные этапы. Они пройдены, и с ними покончено. Но для духовного пути это не так. Духовный путь — совокупный процесс. Как катящийся по земле снежный ком, он все время ширится и растет. Не то чтобы сначала у нас было совершенное видение, а когда с совершенным видением покончено, мы о нем забыли и перешли к совершенному чувству и т. д. Это совсем не так, хотя вполне понятно, что мы мыслим такими категориями. На самом деле духовный путь — совокупный процесс, процесс роста и расширения, и в этом смысле мы постоянно следуем всем стадиям восьмеричного пути.

Как это происходит? Предположим, что всего мгновение мы переживаем совершенное видение. Это может быть во время медитации или во время загородной прогулки, или когда мы слушаем музыку, или даже во время транспортной пробки. Но, как бы там ни было, мы переживаем совершенное видение. Что-то открывается внутри нас, и на долю секунды мы видим вещи такими, какие они есть. На долю секунды мы соприкасаемся с чем-то абсолютным, даже с самой высшей реальностью. И что происходит потом? Этот миг совершенного видения воздействует на наши чувства, и у нас, по крайней мере в некоторой степени, развивается совершенное чувство — второй этап пути. Совершенное видение изливается в нашу речь и воздействует на нее так, что она становится похожа на совершенную речь. Наши действия тоже испытывают влияния, по крайней мере тонко и косвенно. Мы изменяемся во всех этих отношениях, и процесс продолжается. В другой раз — через несколько недель, месяцев или лет — приходит другой миг совершенного видения, и все повторяется снова. Совершенное видение воздействует на нас еще

сильнее, наши чувства становятся еще больше похожи на совершенные чувства, наша речь — на совершенную речь, и таким образом процесс продолжается.

В самом начале этих лекций я указывал на то, что *анга* означает член, а не шаг или стадию, так что *арья-аштангика-марга* (пали *арья-аттхангика-магга*) является восьмичленным, восьмичастным путем, а не путем, состоящим из восьми отдельных, идущих друг за другом шагов или стадий. Следовательно, духовная жизнь больше похожа на живой процесс роста, на процесс «развертывания» живого существа, чем на переход с одного этапа пути на другой или на подъем с одной ступеньки лестницы на другую.

Духовный рост сродни развитию дерева. Сначала есть просто укоренившийся в земле саженец, а потом выпадает дождь, может быть, очень сильный. Корни саженца впитывают дождевую воду, сок поднимается, распространяется по стволу и ветвям, и деревце начинает расти. Проходит время, снова выпадает дождь, снова поднимается сок, но теперь он уже распространяется не только по стволу и ветвям — а начинают распускаться листочки. Если какое-то время дождя нет, дерево может немного завянуть, но в конце концов опять пойдет дождь, может быть, настоящая гроза, ливень, так что новый сок поднимется уже не только в ствол, ветви и листья, но и в начинающие распускаться цветы. Следование восьмеричному пути подобно такому процессу роста. Сначала есть духовное переживание, проблеск абсолютной реальности или, другими словами, миг совершенного видения. Это похоже на дождь. И, как сок поднимается и распространяется по стволу и веткам, так и совершенное видение постепенно преобразует различные аспекты нашего существа. Изменяются чувства, изменяется речь, изменяются действия и способ зарабатывать на жизнь, изменяются даже желания и осознанность. Как результат этого мига совершенного видения все существо в какой-то степени изменяется.

Этот процесс повторяется снова и снова на все более высоких уровнях, пока наконец все бытие полностью не изменится и ничто не останется прежним. Человек полностью пронизан сиянием просветления. Это и есть стадия совершенного самадхи, когда все бытие и сознание, сравнявшись с первоначальным совершенным видением, полностью изменилось и преобразилось, с самого нижнего уровня до самого верхнего. Разумеется, это еще и состояние просветления, или состояние Будды. Теперь путь полностью пройден, по сути, достиг цели, и весь процесс высшей эволюции завершен.

На этом мы подходим к концу нашего путешествия, по крайней мере, в воображении. И я надеюсь, что это наше воображаемое путешествие, в котором приняло участие так много людей, прошло с некоторой пользой и для тех, кто уже некоторое время пытается следовать по пути, и для новичков в освоении и практике учения Будды, что оно поможет им следовать благородному восьмеричному пути Будды не только в воображении, но и наяву.

## Мирской и трансцендентный путь *Примечания автора*

Восемь лекций о благородном восьмеричном пути Будды, которые легли в основу этой книги, были первоначально прочитаны в Лондоне в 1968 году. С тех пор, как они были впервые опубликованы в ряде выпусков журнала «Митрата», а позднее в виде книги, их глубоко изучали те, кто серьезно занимается буддизмом, особенно люди, связанные с ДЗБО. Недавно мне сообщили, что сказанное мною в этой книге о различных способах, какими путь видения может открываться у разных людей, вызывает у некоторых учеников путаницу и предложили дать примечание о разнице между мирским и трансцендентным путем, которое бы прояснило эту путаницу.

В самой книге эта разница не сформулирована таким образом, но подразумевается. Она четко объясняется в книге «Обзор буддийского учения»\*, где после описания последовательных шагов и стадий восьмеричного пути говорится:

---

\* Сс. 19–21 русского издания.

\*\* Sangharakshita. A Survey of Buddhism. — Birmingham: Windhorse Publications, 1996. 8th edition. P. 159.

Каждый из вышеназванных восьми отрезков пути, в свою очередь, является двойным, соответствуя двум категориям людей, которые могут его практиковать. Когда его практикуют святые, арьи четырех видов, то говорят о немирском (*локоттара*), или трансцендентном, восьмеричном пути. Когда же его практикуют не арьи (*притхагджаны*; пали *путхуджаны*), то говорят о мирском (*лаукика*) восьмеричном пути. В сущности, цель этого деления — провести различие между добродетелью, которую с большим или меньшим успехом практикуют сознательно и умышленно, как дисциплину, и добродетелью, которая является естественным выражением, спонтанным исходом внутреннего постижения. Мирянин следует по пути и, несомненно, пожинает плоды собственных усилий, арья же, следуя советам «Голоса безмолвия», сам становится путем.

Здесь «внутреннее постижение» идентично «совершенному видению», а «добродетель, которая является естественным выражением, спонтанным исходом внутреннего постижения», относится к восьмеричному пути, когда благодаря воздействию на него совершенного видения он становится путем изменения. Тогда как «добродетель, которую практикуют сознательно и умышленно, как дисциплину», соответствует восьмеричному пути, который практикуют не как естественное выражение совершенного видения, а лишь как осознанное и умышленное применение правильного понимания или правильного воззрения к действиям собственных тела и речи.

В случае третьего и четвертого этапов, или стадий, восьмеричного пути сравнительно легко провести различие между трансцендентным и мирским, т. е. действиями тела и речи, являющимися естественным и спонтанным выражением совершенного видения, и теми действиями, которые являются осознанным и умышленным результатом правильного понимания или правильного воззрения.

Как я отмечаю при рассмотрении шил, или нравственных заповедей, даже если модели внешних этических норм одинаковы, скрытые за ними состояния ума могут быть совершенно разными. Что же касается первого этапа, или стадии, восьмеричного пути, то здесь гораздо труднее отличить трансцендентную стадию от мирской, возможно, поэтому и возникал вопрос: не являются ли примеры совершенного видения, которые я привел на с. 13–14 \*, на самом деле примерами мирского аспекта совершенного видения, т. е. примерами правильного понимания или правильного воззрения.

Позвольте сказать сразу, что эти примеры являются или должны были являться примерами совершенного видения, а не иллюстрациями мирского аспекта совершенного видения. Путаница по поводу различных способов проявления совершенного видения у разных людей происходит главным образом из-за того, что при описании трансцендентных переживаний и мирских переживаний более высокого и тонкого порядка могут применяться, на первый взгляд, одинаковые термины. Так, слово «прозрение», в зависимости от контекста, может означать либо разновидность совершенного видения, либо разновидность рассудочного понимания, которая просто более глубока, чем обычно, но на своем, мирском уровне. То же касается и слова «мистический», которое я использую — с некоторой неуверенностью — в связи с совершенным видением и которое также часто применяется к медитативным состояниям, относящимся к мирскому уровню. Кроме того, совершенное видение как первичный духовный опыт может быть практически неотличимо от своего мирского аналога. Только если оно разовьется до определенной степени и станет очевидным, что оно вызвало устойчивые и коренные изменения в поведении, можно будет с уверенностью

---

\* Сс. 19–21 русского издания.

сказать, что оно было трансцендентным, а не мирским. Следует также иметь в виду, что совершенное видение, которое возникает как первая стадия или первый этап восьмеричного пути, не есть совершенное видение во всей своей полноте. Такое совершенное видение возникает лишь после завершения семи оставшихся этапов восьмеричного пути, когда все существо человека радикально изменяется. Как я отметил в конце данной книги, совершенное видение в своей полноте равнозначно просветлению или состоянию будды.

Суть отношения между трансцендентным восьмеричным путем и мирским, а соответственно и суть различия между совершенным видением и правильным пониманием или правильным воззрением, станет яснее, если соединить оба пути, чтобы возник один путь из шестнадцати последовательных стадий или этапов. Тогда станет очевидным, что правильное сосредоточение, последний этап мирского восьмеричного пути, служит основой для развития совершенного видения, первого этапа трансцендентного восьмеричного пути, и что вместе с развитием совершенного видения те истины, которые на уровне правильного понимания или правильного воззрения были поняты лишь интеллектуально, отныне становятся предметом внутреннего постижения. А с развитием совершенного самадхи, кульминации трансцендентного восьмеричного пути и, таким образом, всего пути из шестнадцати этапов или стадий, та однонаправленность, которая на уровне правильного сосредоточения являлась лишь более или менее насильственной остановкой мирского ума на одном предмете, становится постоянным устойчивым пребыванием всего бытия существа человека в высшей реальности.

Из того, что я говорил о совершенном видении, которое возникает как первая стадия или этап благородного восьмеричного пути, должно быть очевидно, что слово «совершенное» (как перевод *самьяк*) не следует понимать буквально. Этот термин просто означает, что конкретный



этап благородного восьмеричного пути, к которому он применяется, в какой-то мере является выражением не правильного понимания, а совершенного видения, хотя само это совершенное видение может и не быть буквально совершенным, т. е. абсолютным. Ступени благородного восьмеричного пути становятся поистине совершенными лишь при достижении просветления или состояния будды.

Неспособность отличить трансцендентный восьмеричный путь от мирского имеет серьезные практические последствия. Я объясняю это в работе «Тройное прибежище»:

Не понимая различия между трансцендентным восьмеричным путем и мирским, люди пытаются практиковать трансцендентный путь так, будто он мирской, что превращает их практику в бессмыслицу. Совершенное видение низводится до простого интеллектуального понимания учения... Большинство тхеравадинов в практике забывают о различии между мирским восьмеричным путем и трансцендентным. Читая лекцию о восьмеричном пути, они вполне справедливо начинают с самьяк-дришти, или совершенного видения. Но, не понимая, что это совершенное видение в смысле прозрения в трансцендентное, они принимают трансцендентное за мирское и мирское за трансцендентное и говорят, что совершенное видение или «правильное понимание», как они его называют, означает рассудочное понимание дхармы и это рассудочное понимание является основой дальнейшего продвижения... Они не поясняют, что для того чтобы двигаться по трансцендентному пути, необходимо прежде всего обрести некое духовное видение — некое трансцендентное видение, — а затем изменить свою жизнь в соответствии с этим видением. Этого они никогда не поясняют.

На с. 23\* я говорю: «Согласно традиции Хинаяны, мудрость, т. е. умение видеть все таким, как оно есть в действительности, состоит в том, чтобы видеть во всех предметах и существах внешнего мира, а также во всех явлениях ума так называемые *дхармы*... Согласно же Махаяне, мудрость состоит в том, чтобы сами эти дхармы свести к шуньяте». Таково традиционное махаянское понимание взаимоотношения между двумя янами. Тем не менее, в палийских рукописях Тхеравады можно обнаружить зачатки махаянского воззрения.

---

\* С. 30 русского издания.

## Об авторе

Сангхаракшита, урожденный Деннис Лингвуд, родился в 1925 году в Лондоне. Еще в юные годы, занимаясь самообразованием, он заинтересовался восточной культурой и философией и осознал себя буддистом.

Во время Второй мировой войны оказался в Индии, где и остался, избрав путь буддийского монаха. Пройдя обучение под руководством ведущих наставников всех основных традиций буддизма, он сам стал передавать учение и написал много книг. Кроме того, он сыграл существенную роль в возрождении буддизма в Индии.

Прожив в Индии двадцать лет, Сангхаракшита вернулся в Англию, где в 1967 году основал Общество друзей Западного буддийского ордена (FWBO), а в 1968 — Западный буддийский орден, который в Индии носит название Трайлокья Бауддха Махасангха. С тех пор он уделяет много времени лекциям, писательскому труду и путешествиям. Глубина его опыта и ясность мышления получили высокую оценку во многих странах мира.

Сегодня Общество друзей Западного буддийского ордена представляет собой международное буддийское движение, имеющее более шестидесяти центров на пяти континентах. В последние годы Сангхаракшита передал большинство своих обязанностей старшим ученикам Ордена. Поселившись в Бирмингеме, он уделяет основное внимание личным встречам с людьми и литературному труду.

## О ДЗБО

Общество Друзей Западного буддийского ордена (ДЗБО, англ. FWBO) представлено на четырех континентах более чем шестьюдесятью центрами, в которых проводятся регулярные занятия для новичков и опытных учеников. Также в состав ДЗБО входят несколько ретритных центров и трест «Каруна» (Karuna Trust) — благотворительная организация, осуществляющая социальные проекты в трущобах и деревнях Индии. При многих центрах ДЗБО действуют постоянные духовные общины, а также организации, осуществляющие предпринимательскую деятельность в соответствии с принципами буддийской этики. ДЗБО придерживается уникального подхода к буддизму — как к способу жизни современного человека в современном обществе.

С более подробной информацией о ДЗБО вы можете ознакомиться на вебсайте:

*[www.fwbo.org](http://www.fwbo.org)*

Чтобы узнать о визитах членов Западного буддийского ордена в Россию и на Украину, пишите по электронному адресу:

*[saddhaloka@padmaloka.org.uk](mailto:saddhaloka@padmaloka.org.uk)*

(пожалуйста, пишите по-английски).

## Книги ДЗБО на русском языке

**Сангхаракшита**  
**ОСНОВЫ ПУТИ**

СПб.: Ясный Свет, 1998 (364 с.)

**Камалашила (Энтони Мэтьюз)**  
**МЕДИТАЦИЯ**

СПб.: Уддияна, 2003 (320 с.)

**Сангхаракшита**  
**КТО ТАКОЙ БУДДА?**

СПб.: Уддияна, 2004 (200 с.)

Эти и другие книги буддийского изд-ва «Уддияна»  
вы можете приобрести в книжных магазинах  
Москвы, Санкт-Петербурга, а также  
в интернет-магазине «Дхармабукс»:

*[www.dharmabooks.ru](http://www.dharmabooks.ru)*

Оптовая продажа и распространение  
книг изд-ва «Уддияна»:

*E-mail: [zakaz@uddiyana.ru](mailto:zakaz@uddiyana.ru)*

*Тел.: +7 911 2858532*

Подробная информация о книгах изд-ва «Уддияна»:

*[www.uddiyana.ru](http://www.uddiyana.ru)*

Сангхаракшита  
(Деннис Лингвуд)

**БЛАГОРОДНЫЙ ВОСЬМЕРИЧНЫЙ  
ПУТЬ БУДДЫ**

Подготовка оригинал-макета: Н. Кашинова, К. Шилов  
Технический редактор К. Шилов  
Корректор А. Арефьев

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ОАО «Издательско-полиграфическое предприятие “Искусство России”»  
198099, Санкт-Петербург, ул. Промышленная, д. 38, корп. 2

Подписано в печать 12.10.2006. Формат 60x90 1/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11.  
Тираж 1000 экз.