

## Глава 8.

### Запредельный восьмеричный путь

Тот факт, что в рамках спирального пути постоянное преобразование начинается со «знания и видения вещей как они есть», предполагает, что обычно мы *не* видим вещи такими, какие они есть. Мы видим их только такими, какими они перед нами предстают, мы видим их неправильно, мы даже видим их перевернутыми с ног на голову. Будда выделял четыре «перевернутых воззрения» (*viparyasy*), которые описывают то, как мы обычно видим вещи<sup>84</sup>. Одно из этих воззрений – видеть болезненное как приятное, второе – видеть непостоянное как постоянное, третье – видеть подлинное самобытие там, где нет самобытия, и четвертое – видеть уродливое как прекрасное. И эти четыре перевернутые вверх дном, вывернутые наизнанку воззрения стоят между нами и реальностью.

Давайте, например, посмотрим внимательнее на непостоянство. В случае с вполне очевидными, осязаемыми вещами, такими, как машина или дом, мы можем привязаться к ним и начать вести себя так, как будто эта вещь – дом или машина – будет существовать всегда. Мы начинаем относиться к ним так, как будто они постоянны. И, конечно, это применимо также к нашим отношениям с людьми. Не то чтобы мы на самом деле *думали*, что наши машина или дом неизменны. Если бы нас об этом спросили, мы бы ответили: «Конечно, они непостоянны. Я очень хорошо это знаю». Но эмоционально мы относимся к ним так, как будто бы они постоянны. И именно эмоциональное отношение в первую очередь составляет наши вывернутые наизнанку воззрения. Когда мы лишаемся чего-то, к чему были привязаны и по отношению к чему привыкли вести себя так, как будто это всегда будет рядом, мы испытываем страдания, в большей или меньшей степени, и это подсказывает нам, что мы видели, по крайней мере, конкретную вещь или этого человека в неверном свете.

Подобным образом, мы видим то, что на самом деле невещественно, лишено самости или самобытия – и сюда во многом можно отнести наше видение самих себя – как обладающее самобытием, как нечто существенное, устойчивое среди изменчивых процессов жизни, как нечто стоящее за ними. И мы представляем, что то, что на самом деле не может принести нам удовлетворения, даст нам его – или, по крайней мере, воображаем, что оно принесет нам удовлетворение в будущем. Эти три «вывернутые наизнанку» воззрения, безусловно, связаны с тремя *лакшанами*, тремя характеристиками обусловленного существования.

Четвертая *viparyasa* – видеть то, что на самом деле уродливо, как прекрасное – требует несколько больше объяснений. В учении не говорится, что нам нужно относиться, например, к цветку, как к уродливому в своей сути. Скорее, в сравнении с красотами высшего уровня реальности красота, которую мы ощущаем внутри обусловленного существования, блекнет и становится несущественной.

Поэтому нам нужно развернуть наши воззрения на вещи в противоположную сторону, или, как говорится об этом в буддизме, возвращать «правильные воззрения» или даже «Совершенное видение». Если вы обладаете Совершенным видением, вы видите болезненное как болезненное, непостоянное как непостоянное и так далее. Вы также видите истинность Четырех благородных истин и взаимозависимого совозникновения. Другими словами, вы видите реальность, по крайней мере, до некоторой степени.

Совершенное видение – это первый шаг на Благородном восьмеричном пути Будды, который, так уж случилось, стал первым из существующих описаний пути к Просветлению.

Мы увидели, как, решив учить Дхарме, он разыскал своих прежних спутников с намерением поделиться с ними своим великим открытием. Он изложил их им в терминах Четырех благородных истин – того, что жизнь не приносит удовлетворения, того, что причина этого кроется в нашем страстном желании, того, что возможно достичь состояния совершенного покоя и свободы от болезненных уз страстного желания того, чтобы вещи были не такими, какие они есть, и того, что этого состояния возможно достичь, следуя по пути – и в конце концов это привело к тому, что они постигли истину. В связи с этим Будда описал то, что стало известно как его «Благородный восьмеричный путь»<sup>85</sup>. Здесь я хочу вкратце ознакомить вас с данной формулировкой пути – возможно, самой известной в буддийском мире – а также с двумя менее известными описаниями – семью факторами Просветления и семью *висуддхами* или очищениями.

Первое, что нужно сказать о Восьмеричном пути – это то, что на самом деле их два: мирской Восьмеричный путь и запредельный Восьмеричный путь<sup>86</sup>. Вам может показаться, что Совершенное видение реальности – странная отправная точка для духовного пути, это скорее напоминает о дзенской фразе: «Если вы хотите взобраться на гору, начните с вершины». Но, строго говоря, когда мы говорим о Восьмеричном пути арьев («арьев» здесь означает «благородных» или «святых»), это запредельный путь, и он начинается с Совершенного видения. Мирской Восьмеричный путь – это Восьмеричный путь, но не Восьмеричный путь *арьев*. Большинство упоминаний в буддизме связаны лишь с мирским Восьмеричным путем, но они относятся к нему, как будто это на самом деле запредельный Восьмеричный путь, и это может стать причиной заблуждений. Здесь я хочу особо сосредоточиться на запредельном Восьмеричном пути.

Он состоит из двух больших разделов. Первый раздел включает только первый шаг – то есть Совершенное видение, в то время как второй раздел включает в себя все остальные шаги – Совершенные эмоции, Совершенную речь, Совершенное деяние, Совершенный образ жизни, Совершенное усилие, Совершенную внимательность и Совершенное самадхи. Эти два раздела также известны как два пути: Путь Видения или Путь Реальности и Путь Преображения. Путь Видения представляет собой наше первоначальное видение вещей такими, какие они есть – проблеск, которого достаточно, чтобы начать в нас процесс подлинной, радикальной трансформации, а Путь Преображения представляет собой постепенное преобразование каждого аспекта нашего существования, каждого аспекта нашей жизни, в свете этого проблеска. В то же самое время, чем больше мы преобразуемся, чем более преобразуется наша жизнь, тем ярче становится этот проблеск.

Давайте вкратце рассмотрим, как это работает детально. Как только сделан первый шаг, Совершенное видение, с Совершенных эмоций начинается – и здесь мой перевод основан на собственном толковании – Путь Преображения. Этот шаг представляет собой преобразование в свете Совершенного видения всей нашей эмоциональной и волевой природы. Жадность преобразуется в щедрость, мы не хватаем и не цепляемся – мы отдаем. Отвращение преобразуется в любящую доброту, жестокость в сострадание и так далее.

Третий шаг на пути – это Совершенная речь. Слишком часто наша речь бывает неправдивой – и не только это, она часто груба, легкомысленна и сеет разногласия. Совершенная речь противоположна этому. Безусловно, она правдива, но также она приятна, полна любви, смысла и действительно приносит пользу. В Дхаммападе Будда говорит: «Лучше, чем тысяча бессмысленных слов, собранных вместе, одно слово, полное смысла, при звуках которого обретаешь покой»<sup>87</sup>. Совершенная речь также способствует гармонии в том смысле, что она объединяет людей, создавая между ними дружеские отношения, а не разделяя их.

Четвертый этап запредельного Восьмеричного пути – Совершенное деяние. Оно заключается в поведении, которое нравственно в любом отношении. Оно заключается в воздержании от жестокости, незаконного завладения чужим имуществом и распутства, а в более позитивном ключе заключается в действиях, являющихся выражением любви, щедрости и довольства. На мирском Восьмеричном пути это вопрос сознательной дисциплины. Но Совершенное деяние как фактор запредельного Восьмеричного пути естественно и спонтанно, это деяние, преображенное в свете Совершенного видения.

Все эти этапы – Совершенные эмоции, Совершенная речь и Совершенное деяние – подразумевают отношение к другим людям, по крайней мере, до некоторой степени. Невозможно быть щедрым, если нет никого, кому можно было бы что-то отдать, невозможно говорить правду, если нет кого-то, кому ты это говоришь. Таким образом, буддийская этика принимает в расчет не только себя, но и других. На самом деле, мы в действительности не можем отделить себя от других в любом случае – и это особенно справедливо на следующем этапе пути, Совершенном образе жизни. Совершенный образ жизни заключается в том, чтобы зарабатывать деньги – для того, чтобы обеспечивать себя и свою семью, если у вас есть семья – таким образом, чтобы это не причиняло вреда ни одному живому существу. В современных терминах можно сказать, что Совершенный образ жизни – это образ жизни, который является здоровым с точки зрения нравственности и экологии. В буддийской традиции приводится довольно большое количество примеров неправильного образа жизни: продажа алкоголя, производство оружия, создание ядов и так далее<sup>88</sup>. В наши дни этот список, безусловно, был бы намного длиннее, но принцип остается тем же.

Современная жизнь с точки зрения экономики стала чрезвычайно сложной. Наш образ жизни очень и очень часто зависит от образа жизни многих других людей, и иногда *нам* очень трудно быть нравственными, если *они* безнравственны. Поэтому недостаточно, чтобы *лично мы* придерживались нравственности: кроме этого, мы должны изменить общество, в котором мы живем, чтобы оно стало нравственным. Очень трудно полностью придерживаться нравственности в безнравственном обществе. По сути это означает, что буддистам нужно не только изменять себя. Нам нужно также до некоторой степени преобразить мир или, по крайней мере, общество, в котором нам довелось жить, в сотрудничестве с другими людьми, придерживающимися подобных взглядов.

Затем, в-шестых, есть Совершенное усилие. Это, по сути, усилие по устранению неискusstных состояний ума и препятствованию им, а также развитию и зарождению искусных. Это чрезвычайно важный аспект духовной жизни. Хотя о нем говорят как о шестом этапе пути, на самом деле Совершенное усилие имеет место на каждой ступени. Действительно, о духовной жизни можно даже говорить почти исключительно как о жизни с Совершенным усилием, потому что в ней ничто и никогда не может быть пассивным.

Седьмой, предпоследний шаг – это Совершенная внимательность или памятование. Он заключается в знании того, что мы делаем, будь это на уровне ума, речи или физического тела, и знании того, почему мы так поступаем. Другими словами, этот шаг заключается в нашей *осознанности* – осознанном отношении к себе, другим людям, своему окружению и даже осознанности по отношению к реальности<sup>89</sup>.

И, наконец, восьмой и последний этап – это Совершенное самадхи. Я использую слово на санскрите (пали), потому что в контексте запредельного Восьмеричного пути слово «самадхи» на самом деле почти невозможно перевести. Обычно оно означает однонаправленность ума или сосредоточение, но здесь под ним понимается полное

погружение субъективного существования человека в реальность.

Таков Путь Преображения. Сначала мы достигаем Пути Видения – мы обретаем проблеск реальности, хотя бы немного открываем око Дхармы<sup>90</sup> и даже входим в поток – и тогда мы вступаем на Путь Преображения, преобразая всю нашу жизнь и общество, в котором мы живем. Конечно, даже если мы не получили развития на Пути Видения в запредельном смысле, у нас есть, по крайней мере, проблеск проблеска реальности – иначе бы мы вообще не сделали и шага по пути. По крайней мере, мы можем развивать интеллектуальную составляющую Совершенного видения, известную как правильное воззрение. И мы все же можем работать, изменяя себя в свете того, что мы увидели. Мы все же можем следовать мирскому Восьмеричному пути. Однако нашей целью должно быть вступление на запредельный Восьмеричный путь и вхождение в поток, который в конце концов принесет нас к океану нирваны.

### Семь факторов просветления

Семь факторов Просветления, или *бодхьянг*, таковы: осознанность, различение состояний ума, энергия, радость, умиротворение, самадхи и беспристрастность<sup>91</sup>. Если человек бегло просмотрит этот список, стоит простить ему умозаключение, что теперь мы имеем дело с совершенно другим путем в отличие от Восьмеричного пути, который мы только что проследили – по крайней мере, в воображении. Здесь отсутствуют явные упоминания таких вопросов, как речь и образ жизни, вместо этого нас просят поразмышлять над «различением состояний ума» и «умиротворением». На самом деле, эта формулировка пути к Просветлению в большей мере соответствует спиральному пути, с которым у нее, действительно, есть несколько общих этапов.

«Бодхи» означает «Просветление» (слово Будда происходит от того же корня), а «анга» означает «ветвь» или «побег», поэтому семь *бодхьянг* – это семь ветвей или побегов духовной жизни, и все они должны быть развиты для достижения Просветления. Их названия напоминают нам, что мы не должны рассматривать образ пути слишком буквально, как описание нашей духовной жизни. Иногда полезно охватить внутренним взором лежащий перед нами или извивающийся высоко в горы и теряющийся из виду путь. Но столь же справедливо – а иногда и более полезно – видеть духовный путь подобным раскрытию лепестков цветка или росту непоколебимого дерева. Напоминанием об этом для нас служит то, что эти «факторы» Просветления – это семь «ветвей» или «побегов», а на самом деле восемь аспектов Восьмеричного пути обозначаются тем же словом, *анга*.

Первая из этих ветвей – *смрити*, что обычно переводится как «памятование» или «осознавание». Можно сказать, что духовная жизнь начинается с осознанности – мы просто знаем, что происходит, какие события имеют место. Не то чтобы это было просто сделать. Обычно выделяются четыре вида осознанности. На первом этапе мы осознаем то, что мы делаем – то есть, осознаем движения тела и также то, что мы говорим. Мы редко полностью осознаем, что делаем, зачастую мы на самом деле не знаем и что мы говорим, потому что наш ум блуждает где-то еще – но этот аспект осознанности имеет первостепенное значение.

Затем, нам также нужно знать, что мы ощущаем: счастливы ли мы или печальны, полны ли мы жадности или довольства, испытываем ли мы гнев или любовь. И еще нам нужно научиться осознавать, о чем мы думаем. Поначалу то, что нам нужно прикладывать для этого усилия, возможно, не покажется нам очевидным: конечно, мы знаем, о чем думаем, по крайней мере, большую часть времени. Но очень часто мы этого не осознаем. Возможно, даже в этот самый момент вы на самом деле не знаете, о чем думаете. Может быть, вы

думаете, что полностью погружены в то, что читаете – но так ли это? Или же вы думаете о том, что вам нужно сделать потом, что вы делали вчера, или что у вас будет на ужин? Пока мы не будем знать, о чем мы думаем мгновение за мгновением, наш ум будет разбросан и полон замешательства. Четвертый тип осознанности – практиковать осознанность по отношению к Дхарме. Как только мы постигаем – по крайней мере, интеллектуально – истину о том, каковы вещи на самом деле, мы должны постараться никогда не забывать ее. Чтобы мы ни делали, мы должны сохранять в уме памятование о Дхарме.

Но мы можем начать с основ. Возможно, окажется, что мы не можем помнить о Дхарме большую часть времени. Возможно, нам трудно постоянно осознавать, что мы думаем и чувствуем. Но мы можем начать хотя бы с того, чтобы попытаться осознавать то, что мы говорим и делаем. Есть история, которая иллюстрирует первостепенную важность этого уровня осознанности. Она о молодом буддисте из Японии, который хотел научиться медитации. Решив, что ему нужен учитель по медитации, он искал его несколько месяцев и прошел многие сотни миль, пока не подошел к храму, где – как он слышал – жил великий учитель медитации. Получив дозволение побеседовать с ним, молодой человек вошел в комнату учителя. Но сначала он сложил зонтик, который у него был с собой, и поставил его около двери.

Учитель спросил у него, что ему нужно, и он ответил: «Я хочу научиться медитировать». Учитель сказал: «Хорошо, но сначала я хочу задать тебе один или два вопроса». Молодой человек очень обрадовался, услышав это, думая, что его будут расспрашивать о теории медитации. Но учитель спросил: «Когда ты только что вошел, шел дождь?» Молодой человек ответил: «Да, и довольно сильный». Тогда гуру спросил: «А у тебя был с собой зонтик?» Молодой человек подумал, что это довольно странный вопрос. Почему учитель не спрашивает у него ничего о медитации? Но, в любом случае, он подумал, что лучше ответить. «Да», – сказал он, – у меня был зонтик». Тогда учитель спросил: «Когда ты вошел ко мне в комнату, по какую сторону от двери ты его поставил?» Как ни пытался молодой человек, он не смог этого вспомнить. Ему было нечего ответить. Тогда учитель сказал: «Ты еще не готов практиковать медитацию. Сначала тебе нужно научиться внимательности». И молодому человеку пришлось уйти восвояси.

Конечно, на самом деле нам не нужно откладывать медитацию до тех пор, пока мы не научимся быть внимательными. В действительности, медитация – особенно осознанное дыхание – поможет нам развивать внимательность. Но нам не стоит – мы не *должны* – ограничивать нашу практику периодами сидячей медитации. Мы можем практиковать внимательность в любой ситуации. Чтобы мы не делали, мы должны делать это тщательно, с правильными мыслями. Мы можем учиться, готовить, подметать пол, чинить машину, сидеть за рулем или говорить с друзьями, – чтобы мы не делали, мы можем пытаться делать это с ясным умом, со *смрити*, с памятованием и осознанностью.

Вторая *бодхьянга* – это *дхарма-вичая*. Обычно слово Дхарма или Дхамма означает учение Будды, но, как мы видели, иногда оно может означать «состояния ума», и именно это имеется в виду здесь. Научившись осознавать состояния своего ума, с *дхарма-вичаяей* вы продвигаетесь еще на шаг вперед. «*Вичая*» означает «выделение» или «различение», поэтому этот этап или ветвь пути заключается не просто в осознании собственных состояний ума, но в различении их, в особенности в различении «искусных» (*кушала*) и «неискусных» (*акушала*) состояний ума.

Буддийские ученые и практики медитации определенных традиций уделяли особое внимание определению различных состояний ума: в наиболее систематизированной форме

это известно как Абхидхарма<sup>92</sup>. Но первостепенное значение имеет различие между искусными – то есть нравственными – состояниями и неискусными состояниями. Недостаточно просто позволять существовать различным состояниям ума. Нам нужно постоянно наблюдать за умом, нам нужно отличать искусные состояния ума, которые нам нужно развивать, от неискусных состояний, от которых мы хотим избавиться.

Мы можем думать об этом как о процессе отсеивания или сортировки. В Индии одно из домашних дел, которые отнимают больше всего времени – и, конечно, этим почти всегда занимаются дома женщины – это приготовление пищи. И очень часто под пищей подразумевается приготовление риса. Поэтому – и это можно увидеть повсеместно в Индии – поварахи рассыпают рис на плетеных подносах и затем очень тщательно его перебирают, откладывая зерна риса на одну сторону, а камни и кусочки грязи на другую, пока, наконец, с одной стороны не останется большая куча хорошего чистого риса, а с другой – маленькая горстка пыли и камней.

Конечно, на Западе рис обычно поступает к нам очищенным и в упаковке, но идея сортировки подобного рода сохраняется в нашем языке в таких выражениях, как «отделение зерен от плевел». И мы можем представлять себе сортировку наших состояний ума подобным образом. Мы можем в буквальном смысле сказать себе: «Это искусно, это неискусно. Это я должен развивать и взращивать, а от того я должен избавиться». Как рис отделяют от камней, так и мы можем очищать свой ум, избавляя его от неискусных состояний.

Третий фактор Просветления – это *вирья*, что означает «энергия». Иногда буддистов представляют как довольно пассивных и бездеятельных людей, но на самом деле правильный буддист – это воплощение энергии: физической энергии, эмоциональной энергии и духовной энергии. Конечно, этой энергии нужно найти хорошее применение. Великий буддийский поэт Шантидева определяет *вирью* как «энергию следования благому»<sup>93</sup>. Если у вас много энергии, но вы используете ее в недостойных целях, вы не практикуете *вирью*.

Шантидева уподобляет человека, обладающего *вирьей*, слону – не укрощенному, а дикому слону. Дикая слон – это игривое животное, и одна из вещей, которую ему нравится делать в жаркую погоду – нырять в пруд, особенно в пруд с лотосами. Нырнув в один пруд и проведя там несколько минут, он выходит и ныряет в другой пруд. Так он ныряет из одного пруда в другой и таким образом доставляет себе удовольствие. Шантидева говорит, что Бодхисаттва подобен этому. Как только одна задача решена, он бросается к следующей.

Четвертый фактор просветления – это *прити*, с чем мы, конечно, уже встречались как с этапом спирального пути. *Прити* – это радость или воодушевление, и оно естественным образом вытекает из развития энергии. Эта энергия распространяется во всех направлениях, поэтому вы полны жизни, брызжете ею. Вы действительно чудесно себя ощущаете. В качестве иллюстрации этому мы можем обратиться к Буддагхоше, великому составителю комментариев к палийским текстам. *Прити*, как говорит Буддагхоша, подобно огромной шелковой суме, наполненной воздухом<sup>94</sup>. Думаю, что современный эквивалент этому – воздушный шар. Когда вы полны *прити*, вы чувствуете огромную легкость, как будто вы парите в воздухе. Вы ощущаете огромное счастье. Такое переживание возникает особенно часто во время медитации.

Пятый фактор – это *прашрабдхи*, «умиротворение»; и снова это также этап спирального пути. Возбуждение, так сказать, *прити* утихло, и вы остались в спокойном, устойчивом ощущении чистого счастья. Если воспользоваться знакомым образом, это

подобно пчеле, собирающей нектар с цветов. Сначала она определяет местоположение цветка, затем приближается к нему с громким жужжанием и забирается в бутон. Пока пчела не нашла нектара, жужжание продолжается, но, как только она его находит, звук стихает. Вот что напоминает *прашрабдхи*.

Шестой фактор – самадхи. Конечно, как мы уже видели, это слово означает нечто большее, чем просто «однаправленность ума», но включает и ее. Мы обнаруживаем пример однаправленности в жизни самого Будды. После своего Просветления Будда вел жизнь странника, и, даже состарившись, продолжал путешествовать с места на место, обучая Дхарме. И, конечно, иногда он испытывал довольно сильную усталость и жажду. Однажды в такой момент он сел у обочины дороги и попросил Ананду принести воды из реки, текущей неподалеку. Пока Ананда отсутствовал, Будда проводил время в медитации. Спустя некоторое время Ананда вернулся и сказал Будде, что не смог принести воды, потому что пятьсот повозок, запряженных быками, только что пересекли реку, и вода стала очень грязной. На самом деле все они прошли по той дороге, на обочине которой сидел Будда. Но, к удивлению Ананды, Будда сказал: «Я ничего не слышал». Пятьсот повозок, запряженных быками, прошли прямо перед ним, но он не услышал ни звука. Именно это понимается под однаправленностью<sup>95</sup>.

Мы начинаем с развития однаправленности ума как части процесса развития самадхи. Необязательно становиться бродячим отшельником или уходить жить в пещеру, чтобы это сделать, это можно сделать посреди повседневных забот, попытавшись всецело направлять свой ум на то, чем вы занимаетесь, будь это мытье посуды или размышления о Дхарме.

Седьмой и последний фактор Просветления – *упеक्षा*, что обычно переводят как «беспристрастность». Обычно это слово обозначает просто психологическое состояние безопасности, но здесь оно синонимично самому Просветлению. Если вы обладаете *упеक्षей*, вы подобны горе, прочной и непоколебимой, даже если ветер дует на нее со всех концов земли. Какой бы из восьми мирских ветров – счастье или печаль, похвала или порицание, потеря или приобретение, слава или бесславие – не хлестал нас, мы не должны позволять ему оказывать на нас влияние. Мы можем просто оставаться подобными горе. С развитием *упекши* в самом полном смысле слова мы обретаем последний из семи факторов Просветления и становимся непоколебимыми, как сам Будда.

### **Семь висуддх**

В конце четвертого столетия нашей эры в семье брахманов в городе Магадха появился на свет мальчик. Магадха располагалась неподалеку от того места, которое стало известно как Бодхгайя, потому что за несколько столетий до этого человек по имени Сиддхартха Гаутама сел там медитировать на берегу реки под деревом бодхи и обрел Просветление. Но мальчик-брахман не слышал учений Будды, пока однажды, будучи уже молодым мужчиной, подробно изучив индуистские писания и будучи искусным в спорах и обсуждениях, не встретил старика-буддиста по имени Ревата. Именно Ревата заинтересовал его буддийским учением, в особенности Абхидхармой, которая к тому времени развивалась уже на протяжении пяти веков. Когда молодой человек захотел узнать нечто большее, Ревата сказал ему, что он может продвинуться дальше, только приняв посвящение в буддийской традиции. Молодой человек сделал это, страстно желая получить знания, и вскоре освоил учения трех питак буддийской доктрины.

Молодой человек стал известен под именем Буддагхоша – «тот, чья речь подобна речи

Будды» – и со временем стал величайшим из комментаторов буддизма Тхеравады. Среди его многочисленных работ наиболее известна «*Висуддхимагга*», или «Путь чистоты»<sup>6</sup>. Работа содержит полное изложение учения Тхеравады, но особое внимание уделяется практике и технике медитации. Она основывается, как указывает название, еще на одной формулировке буддийского пути. «*Висуддхимагга*», «Путь чистоты», делится на семь частей, которые описываются в «*Ратнавинита-сутте*» из «*Маджхима-никаи*», собрания изречений средней длины<sup>7</sup>.

Таким образом, здесь приводится понятие пути, в котором подчеркивается тот факт, что вся духовная практика заключается в очищении ума. На самом деле оказывается, что путь семи *висуддх*, семи очищений, соответствует Трехчленному пути нравственности, медитации и мудрости. Первая *висуддхи* (они перечисляются в этой главе в своей традиционной палийской форме) – *сила-висуддхи*, чистота поведения с точки зрения нравственности, вторая – *читта-висуддхи*, чистота ума, обретенная в особенности посредством медитации, а оставшиеся пять *висуддх* – последовательный подход к мудрости в пяти этапах.

Но, прежде чем мы рассмотрим семь *висуддх*, стоит взглянуть на тот отрывок из *Ратнавинита-сутты*, в котором они упоминаются. Сутта описывает диалог между двумя учениками Будды, Шарипутрой (с которым мы уже встречались) и Пуньей. Там описывается, как Пунья, прослушав учения Будды, «полный радости, воодушевления, озарения и восторга», отправляется медитировать в какую-то рощу. Шарипутра следует за Пуньей в рощу, надеясь побеседовать с ним, и, проведя день в медитации под сенью деревьев рощи, двое мужчин начинают беседу. Шарипутра предпочел поднять вопрос о семи *висуддхах*.

В особенности его заботил вопрос, который можно задать по поводу любой формулировки пути к Просветлению. Он хотел узнать, достигаем ли мы нирваны посредством *сила-висуддхи* (то есть первого из семи этапов данного конкретного пути). И Пунья отвечает: «Нет». Тогда Шарипутра спрашивает: «Достигаем ли мы нирваны без *сила-висуддхи*?» И снова ответ – нет. «Достигаем ли мы нирваны посредством *читта-висуддхи*?» «Нет». «Достигаем ли мы нирваны без *читта-висуддхи*?» И снова ответ был – нет. Он задает тот же вопрос по поводу других *висуддх*, но каждый раз получает отрицательный ответ. Вы не достигаете нирваны ни с ними, ни без них. Пунья – который в этот момент не знает, что говорит с досточтимым Шарипутрой – предпочитает прояснить вопрос с помощью иллюстрации под названием «Смена колесниц». (Именно так, случайно, сутта получает свое название – «*Ратнавинита-сутта*» означает «Проповедь о смене колесниц»).

В древней Индии во времена Будды большинству людей приходилось повсюду ходить пешком, но у богатых людей могли быть колесницы, запряженные двумя или, возможно, четырьмя лошадьми. Пример, приведенный в сутте, таков. Есть царь, который хочет добраться до определенного города, но он находится далеко. Поэтому он забирается в колесницу и много миль скачет на своих лошадях. Когда лошади устают, он вылезает из колесницы и садится в другую, которая ждет его со свежими лошадьми, и скачет снова. Через несколько миль эти лошади также устают, поэтому он выскакивает и забирается в другую колесницу. Так он меняет лошадей и колесницы семь раз.

Здесь возникает вопрос, привозит ли царя первая колесница в место назначения? Нет, это не так. Привозит ли царя вторая или третья колесница? И снова ответ – нет. Но доберется ли царь до места назначения без помощи первой, второй колесницы и так далее? Нет, не доберется. Все происходит так: первая колесница довозит его до второй колесницы, вторая колесница до третьей и так далее, пока седьмая колесница не привозит его к месту назначения. Точно так же *сила-висуддхи* переносит вас так же далеко, как и *читта-висуддхи*,



*читта-висуддхи* – так же далеко, как и *диттхи-висуддхи*, и так далее. Затем седьмая *висуддхи*, *нанадассана-висуддхи*, приводит вас прямо к нирване. Таким образом, мы не достигаем нирваны посредством *сила-висуддхи* и так далее, но не достигаем нирваны и без них.

Шарипутра очень доволен этим ответом – хотя Пунья несколько обескуражен, поскольку обнаружил, что разглагольствовал перед таким великим учителем Дхармы, как Шарипутра. И эта история – полезная иллюстрация того, что ни один из этапов пути не может рассматриваться как самоцель.

Итак, давайте вернемся и рассмотрим первую из этих семи «колесниц» – *сила-висуддхи*. «Сила» означает «нравственное поведение», поэтому на данном этапе пути мы уделяем внимание нравственной стороне своей жизни. Основу ее составляют пять *сил*, пять нравственных принципов: не причинять вреда живым существам, не брать того, что не дано, не совершать неправильных поступков в сексуальной сфере, не говорить лжи и не принимать одурманивающих веществ<sup>98</sup>. Если человек может соблюдать все эти пять наставлений, его поведение чисто с точки зрения нравственности, что составляет прочную основу для индивидуального развития, а также основу для гармоничной жизни в обществе.

Как только вы начали вести нравственную жизнь, вы понимаете, что это оказывает очищающее действие на ваш ум, поэтому этот первый этап естественным образом переходит во второй, *читта-висуддхи*. «*Читта*» означает «ум», и это очищение чем-то напоминает этап *дхарма-вичайи* в семи факторах Просветления. Это подразумевает избавление от *акушала-читт*, неискусных состояний ума – гнева, зависти, страха, неведения – и постепенное их замещение позитивными состояниями, полными дружелюбия и ясности. Это, безусловно, основная цель медитации.

Если вы очищаете свой ум, он становится очень чистым. Больше не испытывая замешательства ума, вы можете думать ясно и просто. Это приводит к третьему этапу очищения, *диттхи-висуддхи*. Это первая из пяти стадий очищения, которые подразумевают постепенное постижение в рамках действительного опыта истинной природы феноменального, обусловленного существования с одной стороны, и нирваны – с другой. *Диттхи* (на санскрите «дришти») означает просто «воззрения». Развитие *диттхи-висуддхи* подразумевает избавление от ложных воззрений и развитие правильных воззрений.

Будда мог сказать многое о ложных воззрениях, он насчитывал шестьдесят два их разных вида<sup>99</sup>. Из них наиболее фундаментальны следующие: «все создано Богом», «все является результатом судьбы или рока» и «все зависит от случайностей». В конце концов эти ложные воззрения можно проследить до их источника – нашей веры в прочное, неизменное «я» или душу. Следовательно, традиционно очищение воззрений подразумевает размышление – в контексте медитации – над тремя характеристиками обусловленного существования, пятью скандхами или иными формулировками Дхармы, которые отражают то, каковы вещи на самом деле.

Когда вы практикуете *диттхи-висуддхи*, вы очищаете свой ум от этих трех ложных воззрений. Вы видите, что, когда что-то случается, это происходит в силу определенных конкретных причин и условий – и что это справедливо по отношению не только к внешнему миру, но и к вашему собственному уму. Это осознание – того, что мы не застывшие существа, но способны измениться, если приложим усилия, и что, если мы создадим соответствующие условия, последуют желаемые результаты – это ключ к духовному развитию. Но если вы этого не понимаете – если вы думаете, что ваша жизнь не в ваших собственных руках, но

контролируется богом, судьбой или случайными обстоятельствами – вы не можете взять на себя духовную инициативу. Возможно, мы думаем, что эти «абстрактные идеи» оказывают не слишком большое влияние на «реальную жизнь», но на самом деле очень важно утвердиться в правильном воззрении.

Следующий этап очищения тесно связан с предыдущим. Очистив свои воззрения, человек может, тем не менее, не испытывать большой охоты действовать на основе правильных воззрений. Поэтому следующий шаг – «пересечение посредством избавления от сомнений» – *канкхавитарана-висуддхи*. Здесь сомнение означает не просто исследование вещей. Сомнения подобного рода совершенно обоснованы и даже желанны: не нужно принимать все на веру. Но здесь имеется в виду другое. Это сомнение – на самом деле нежелание разобраться в происходящем. Вы не пытаетесь выяснить истину, потому что, если говорить начистоту, не хотите этого. Если вы откроете истину, вам придется реализовывать ее на практике, а это означает, что нам придется измениться, – а это обычно вызывает чувство тревоги. Одна из стратегий, которые мы используем, чтобы защитить себя от изменений, – находить всевозможные препятствия и возражения. За всем этим лежит желание оставить все, как есть – неясным и туманным. Если человек допускает, чтобы у него появилось четкое видение того, каковы вещи, ему непременно придется действовать, непременно придется претерпевать изменения.

Высокообразованные люди особенно часто страдают от сомнений подобного рода, потому что, обладая активным умом, они могут найти множество проблем и трудностей. Им нравится разговаривать ночи напролет, так и не приходя ни к каким заключениям – потому что, если не сделано никаких выводов, нет необходимости действовать. Преодолеть подобные сомнения очень важно. Не так сложно увидеть то, что скрывается за ложными воззрениями (*мичча-диххти* на пали), но если вы неосторожны, то даже после того, как вы вполне избавились от подобных взглядов, вы возвращаетесь к ним в своих сомнениях. Пока мы не преодолели сомнения подобного рода, наша воля будет полностью парализована.

Следующая *висуддхи* – это «знание и проникновение в то, что является путем и что не является путем». (На пали это звучит как «*магга-амагга-нана-дассана*».) Это также очень важный этап. Одно дело быть убежденным, хотя бы на относительном уровне, что вы можете принять ответственность за свою духовную жизнь, избавившись от сомнения и замешательства, по крайней мере, в данный момент. Но если вы хотите продвигаться по пути, следующая вещь, которую вы должны сделать – верить себя определенному пути, определенному подходу. Это не так просто сделать в мире, где существует так много духовных и псевдо-духовных возможностей. И не только это. Как только вы доверились чему-либо, необходимо обрести понимание относительно того, поможет ли каждое конкретное действие, практика или нововведение на самом деле вашему духовному росту.

Здесь необходимо помнить совет Будды своей тете Махапраджапати Гаутами: учение, которому можно доверять, приведет человека к бесстрастию, а не к страсти, к свободе, а не к узам, к простоте образа жизни, а не к жадности, к довольству, а не к недовольству, к энергичности, а не к лени, к уединению, а не к компании, к наслаждению хорошим, а не плохим<sup>100</sup>. Это критерии, которые нам нужно снова и снова применять, если мы хотим обрести способность отличать ложный путь от верного пути.

Следующая *висуддхи*, «знание и видение пути» (*патипада-нана-дассана*), очевидно вытекает из предыдущей. Когда вы удостоверились в том, какой путь верен, а какой ложен, следующий шаг – в действительности пройти этот путь самому. Тогда вы узнаете на собственном опыте, что это путь. Умение отличить ложный путь от верного пути бесполезно,

если вы не следуете верному пути. И, конечно, это легче сказать, чем сделать. Даже если человек ясно видит, что это верный путь и на него можно вступить, его все еще сдерживают все те силы, из-за которых он сопротивляется изменению. Именно это можно назвать полем брани в духовной жизни. Как говорится в «*Дхаммападе*», «хотя есть те, которые побеждают в битве тысячи и тысячи врагов, тот, кто побеждает себя, – подлинно величайший из воинов»<sup>101</sup>.

Седьмая и последняя из *висуддх* называется просто «знание и проникновение» - «*нана-дассана*». Это не обычное знание, а возвышенное, чистое, совершенно ясное знание – знание, которое видит вещи в точности такими, какими они являются. Это разновидность *праджни* – разновидность мудрости – и, конечно, такое знание соединено с *каруной*, состраданием. Это знание, которое наполняет вас энергией и позволяет вам работать на благо других людей и даже на благо всего мира.

Эти семь ступеней очищения проводят нас по всему пути человеческого развития к самому Просветлению. Или скорее, если мы развиваем их, мы благодаря собственному энтузиазму движемся в направлении Просветления. Прежде всего, Дхарма – это то, что нужно практиковать. Вот почему о ней говорится как о пути – пути, который, как мы видели, описывается столь разнообразно. Идея заключается в том, что мы не просто восхищенно глазеем на указатель, где написано «Нирвана в этом направлении»: мы на самом деле начинаем следовать пути, на который указывает этот знак. Думаем ли мы о нем в рамках запредельного Восьмеричного пути, семи *бодхьянг* или семи стадий очищения, идея остается той же: есть путь, по которому мы должны на самом деле пройти.

Есть и иные способы описания пути. Иногда, например, его называют «*мадхьяма марга*», или «срединным путем», то есть срединным путем между крайностями, особенно крайностями самоистязания и самооправдания<sup>102</sup>; конечно, все рассмотренные нами описания пути также можно считать срединным путем. Каждое из этих описаний само по себе полезно и уделяет особое внимание тем или иным моментам. Возможно, малоизвестный путь семи стадий очищения в особенности заслуживает того, чтобы получить более широкую известность, особенно потому, что в нем подчеркивается, что буддийский путь – это путь, полный красоты. Одновременно с этической чистотой *висуддхи* означает «яркость, великолепия, совершенство». Здесь имеется в виду не просто чистота в обычном понимании, имеется в виду нечто гораздо большее. Это означает, что путь прекрасен, и мы на самом деле можем им наслаждаться. Он подобен тропинке среди прекрасных холмов. Чем выше вы поднимаетесь, тем великолепнее вид, тем больший обзор вам открывается, и тем больше вы испытываете наслаждения и свободы.