

Глава 9.

Модель Буддийской жизни и работы

Предмет этой главы – «пять духовных способностей». Название главы призвано подчеркнуть всеохватность устремленности этих способностей, которая заключается в ведении буддийской *жизни*. Буддизм имеет дело с жизнью. Можно даже сказать, что буддизм и есть жизнь – жизнь в смысле роста, в смысле реализации потенциала жизни человека. Буддист – это человек, который, в общем и целом, жив, пробужден к жизни.

Мы часто встречаем людей, которые, хотя и пребывают в теле, но, по-видимому, не присутствуют в собственном уме или эмоциях. Они не живут полностью в том, что происходит, в их отношениях с другими людьми – и даже в отношениях с собой – нет жизни. Но самым основополагающим качеством буддиста следует считать то, что он наполнен положительной вибрацией присутствия, духовной жизни, пробужденности к жизни. Все остальное на духовном пути вторично по отношению к этому и вытекает из него.

Можно сказать, что это одна из причин, почему, пребывая в Индии, я был настолько тронут движением по обращению в буддизм бывших неприкасаемых, и почему я так сильно увлекся этим¹⁰³. Они были очень бедны и большей частью неграмотны, а многие из них бедны и неграмотны по сей день, но у них, по крайней мере, было и остается одно – их жизнь. Они полностью живы. Их вовлечение в буддизм означает своего рода оздоровление, улучшение той жизни, которая у них на самом деле уже есть.

Путешествие в индийскую деревню обычно не обходится без поезда, а затем поездки на автобусе или повозке, запряженной быками, а затем вы, наконец, добираетесь до места пешком. Как правило, это трудное дело, но если вас пригласили побеседовать с деревенскими жителями о Дхарме, они, несомненно, сделают все возможное, чтобы ваш приезд был радостным и запоминающимся. Обычно еще за пару миль от деревни вас встречает радостная толпа из двадцати-тридцати, а иногда и сорока человек, молодых и старых, которые провожают вас до деревни, не переставая танцевать, что является традиционным способом приветствовать почетных гостей. Слышатся звуки длинной медной трубы, бряцание тамбуринов и пощелкивание кастаньет, и все оживленно танцуют и топают ногами по дороге в деревню. Там некоторые из домов разнообразно украшены – например, рисунками мелом перед дверями, – и везде вывешены флаги, особенно пятицветные буддийские флажки. А когда они, наконец, собираются для встречи с вами, обычно поздней ночью, все сгорают от нетерпения услышать что-нибудь о буддизме. Короче, все живут этим событием.

На Западе мы делаем все по-другому. Мы привыкли вести довольно обособленную жизнь, подчиненную расписанию ежедневных забот. Мы испытываем на себе властную хватку рутины и обязанностей, и как нам быть в таких обстоятельствах спонтанными и переполненными духовной жизнью? Рутинная – под которой я понимаю не тщательно обдуманную, выверенную программу действия, а скучный, механический распорядок – убивает спонтанность, а без спонтанности нет жизни в любом из возможных пониманий этого слова. Можно даже рискнуть сказать, что жизнь и *есть* спонтанность, а спонтанность есть жизнь. Вот почему здесь я описываю традиционное буддийское учение о «пяти духовных способностях» как «модель буддийской жизни и работы». Пять духовных способностей в конечном итоге тождественны спонтанной и воодушевленной вовлеченности в жизнь и жизненный труд в самом полном и глубоком из возможных смыслов.

Каковы тогда эти «способности»? На санскрите и пали их называют «*индриями*», и если мы посмотрим на этимологию этого слова, мы обнаружим, что это в значительной мере проясняет вопрос. «*Индрия*» означает «то, что принадлежит Индре», а Индра в индийской мифологии – правитель богов. Поэтому *индрии* – это те вещи, которые имеют отношение к Индре, правителю, и слово, таким образом, переводится, как «управляющие или контролирующие принципы».

Однако что действительно интересно в этом слове, так это его применение к тому, что мы называем «чувствами». В индо-арийских языках *индрии* – это слово, обозначающее пять чувств (или шесть, если вы включаете ум). Им дается это название, обозначающее «управляющие, контролирующие, сдерживающие принципы», потому что вся та человеческая жизнь, которую мы обычно ведем, управляется, контролируется, сдерживается этими чувствами.

Каждое живое существо, будь это растение, животное или человек, принадлежит к определенному уровню развития. Каждое живое существо, от самого низкого до самого высокого, от ничтожнейшего до самого продвинутого, занимает свое собственное место на эволюционной лестнице. И каждое живое существо обладает организацией, позволяющей ему функционировать на своем конкретном уровне – что оно и делает, оперируя своим особым спектром чувств, *индриями*.

На самом деле это довольно отрезвляющая мысль. Большую часть времени мы полностью управляемся, контролируем и сдерживаемся нашими чувствами – хотя в их число, согласно традиционному буддийскому изложению, и включается ум как чувственная способность. Мы можем ясно ощутить, что все обстоит именно так, сразу после утреннего пробуждения. Пока мы спали, наши органы чувств в большей или меньшей степени бездействовали. Но по мере того, как мы просыпаемся, мы открываем глаза, сонно поворачиваемся и начинаем осознавать окружающий мир. Когда мы это делаем, все чувства начинают искать соответствующие объекты, и мы начинаем действовать согласно импульсам, которые они вызывают: мы завариваем чай, включаем радио, ищем газету или решаем провести еще пять минут в теплой постели. Чувства зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания, вкуса и ума обращаются вовне и увлекаются различными объектами (включая объекты ума), и все это продолжается в течение дня. Мы все время следуем за своими чувствами и поэтому отождествляем себя с чувствами и с психофизическим организмом, к которому они принадлежат. И мы большей частью функционируем на этом основном психофизическом плане *индрий*.

Однако это слово «*индрии*» обозначает также пять духовных способностей¹⁰⁴. Эдвард Конзе называет их пятью «основными добродетелями», но в этом переводе не отображается тот факт, что то же слово используется и по отношению к чувственным способностям. То, что для обеих групп способностей используется одно и то же слово, важно, потому что это указывает на первостепенную важность пяти духовных способностей для духовной жизни. Предполагается, что эти две группы *индрий* выполняют аналогичные функции. Так же, как пять чувственных способностей управляют мирской жизнью, контролируют ее и главенствуют в ней, так и в духовном мире мы находим свой путь с помощью пяти духовных способностей.

Если различные наши чувства – в той мере, в которой мы обладаем ими всеми – выполняют свои функции более или менее полно, то наши духовные способности находятся в зачаточном состоянии и нуждаются в развитии. Именно развитие этих пяти духовных чувств или способностей составляет модель буддийской жизни. Они таковы: *шраддха* (вера),

праджня (мудрость), *вирья* (энергия, жизненная сила), *самадхи* (сосредоточение) и *сморити* (внимательность). Давайте рассмотрим их по порядку.

Вера или шраддха

Я встречал людей, которые удивлялись, узнавая, что в буддизме есть такое понятие, как вера. Они соприкоснулись с буддизмом и под влиянием первого впечатления заключили, что он в своей сути рационален и на самом деле не подразумевает включения никаких эмоций. Это заблуждение возникает из двух неправильных представлений: что эмоция совершенно иррациональна и что вера – то же, что убеждение.

Убеждение – в смысле принятия на основе авторитета истинности того, что никто не может проверить или даже того, что в своей сути абсурдно – это не вера, по крайней мере, в буддизме. В буддизме, как мы уже наблюдали это в связи со спиральным путем, *шраддха* или вера охватывает полностью все аспекты преданности и чувства в духовной жизни. В буддизме о вере никогда нельзя говорить как о чем-то, противоположном разуму или даже выходящем за его пределы. Вера – это эмоциональное дополнение разума. То, что человек понял с помощью своего разума, он должен также почувствовать посредством эмоций. Эти две составляющие действуют вместе, и на самом деле их невозможно отделить друг от друга.

Шраддха в буддизме – это вера в Три Драгоценности: Будду, Дхарму и Сангху. Но в особенной степени это вера, направленная на самого Будду, потому что – по крайней мере, с нашей точки зрения, – Будда имеет первостепенное значение. Несмотря на то, что Дхарма представляет собой древнюю истину, мы бы не знали ничего о ней, не будь Будды, и определенно без него не было бы и Сангхи. В буддизме вера – это главным образом вера в самого основоположника буддизма.

Однако это не просто слепая вера, не просто чувство. Вера в Будду – это своего рода эмоциональный отклик, который возникает у вас, когда вы встречаетесь с воплощением Просветления. Эта встреча может произойти различным образом. Конечно, вы можете лично встретиться с живым человеком, который является воплощением Просветления. Или же встреча может произойти посредством литературы, когда вы читаете о ком-то, кто является таким воплощением – если не о жизни самого Будды, тогда, возможно, о жизни великого тибетского святого Миларепы или Хуэйнена, шестого патриарха буддизма школы Дзен (Чань). Какой бы это ни был великий мастер или учитель, всегда есть возможность немедленной эмоциональной реакции на повествование о его жизни – будь эта личность исторической или легендарной – не просто сентиментальной, но заинтересованной, воодушевляющей, личной и живой реакции.

Далее, вы можете встретиться с изображением, художественным образом – картиной или статуей – кого-то, кто обрел Просветление. Здесь мне вспоминается буддийская монахиня-француженка, с которой я познакомился в Калимпонге в пятидесятых. Она рассказала мне, что в студенческие годы, живя в Париже, любила ходить по музеям и художественным галереям, и так однажды попала в Гиме, музей восточных искусств. Она была довольно воинственной, решительной девушкой: она рассказала мне, что обычно всюду брала с собой пару коньков, чтобы защитить себя в случае нападения: «Ну, я думала, что, если я буду носить с собой коньки, тогда, если кто-нибудь попытается напасть на меня, я хлестну его лезвиями по лицу».

Но, бродя по залам музея Гиме – коньки она оставила в гардеробе – и глядя по сторонам со своим обычным свирепым видом, она случайно натолкнулась на изображение

Будды. Исходя из ее описания, я сделал вывод, что это было изображение из древней Камбоджи. Она просто завернула за угол – и там оказалась эта прославленная улыбка, слабая, тонкая и несколько отрешенная, – столь характерная для кхмерского стиля скульптуры. Все выражение его лица выражало невероятный покой.

Это скульптура – его лицо – заставила ее застыть на месте. Она рассказала мне, что стояла там, не шелохнувшись, и смотрела на нее, почти не мигая, сорок пять минут. Она не могла отвести глаз. Впечатление, произведенное покоем, безмятежностью и мудростью, которые излучали, так сказать, изливали эти черты, было столь велико, что она не могла оторваться. Она еще не читала ничего о буддизме, но едва увидев это изображение, не могла не спросить себя: «Что придает такое выражение этому изображению? Что оно пытается сказать мне? Из каких глубин переживания оно возникло? Что должен был ощутить скульптор, чтобы создать нечто подобное?»

Встретившись с этим изображением Просветления, она не могла уйти, не изменившись. На самом деле, это определило всю ее последующую жизнь. Вот такой эмоциональный отклик мы можем испытать на воплощение Просветления, всего-навсего высеченное из камня, не говоря уже о том, что является нам в форме живого человека. Именно такой отклик соответствует вере.

На самом деле это отклик нашей потенциальной Просветленности – нашей глубоко спрятанной способности обрести Просветление – на действительное Просветление, с которым мы однажды сталкиваемся. Есть что-то в глубине нас, что подобно тому, что полностью реализовано, полностью выражено, полностью достигнуто в этом воплощении Просветления. Есть некое родство, как будто вы ставите рядом два струнных инструмента: если вы извлекаете звук из струн одного, второй тоже начинает мягко вибрировать.

То, чему дает начало этот отклик, называется преданностью. Есть много разнообразных способов выражения преданности, но традиционно это делается посредством простирания или поклонения, подношения цветов, свеч и благовоний и так далее. Некоторые западные люди несколько стесняются буддийских практик выражения преданности. Им нравится думать, что буддизм не имеет ничего общего с теми очевидно искусственными занятиями, от которых они пытались избавиться с тех самых пор, как отвергли христианство. Возможно, они ощущают, что это практики для детей, и настало время повзрослеть и перестать кланяться, ползать на коленях, подносить свечи и тому подобное.

Однако, если вы отказываетесь от преданности, вы закрываете дверь для любой эмоциональной увлеченности своим духовным идеалом. Здоровая духовная жизнь, точно так же, как и здоровая психологическая жизнь, должна включать выражение эмоций¹⁰⁵. Как я уже сказал, нужно поддерживать равновесие. Вера и преданность могут дойти до крайности, и когда это происходит, они становятся идолопоклонством, фанатизмом и нетерпимостью. Именно по этой причине, согласно учению о пяти духовных способностях, вера – эмоциональная сторона и преданность в целом – должна уравниваться мудростью.

Мудрость или праджня

В широком смысле слова в буддизме *праджня*, мудрость или знание, созвучна Дхарме, которая понимается как истина, принцип, реальность. В более узком понимании она заключается в видении вещей такими, какие они есть, а не такими, как они предстают перед нами. Она заключается в видении обусловленности всего мирского опыта и, следовательно, того, что он не может принести удовлетворения, непостоянен и не имеет конечного и

неизменного «я». В то же самое время она подразумевает видение Необусловленного, напротив, как того, что приносит блаженство, постоянно и характеризуется подлинной индивидуальностью, избавленной от иллюзии отдельного и прочного «я». Мудрость в дальнейшем, на этапе махаянского периода развития буддизма, рассматривается как постижение великой шуньяты или пустотности – то есть, по сути, отсутствия различий между обусловленным и Необусловленным.

С формальной точки зрения можно выделить три вида мудрости. Во-первых, есть *шрута-майи-праджня*: мудрость знания и понимания, которая обретается посредством слушания (или чтения). Вашего интереса достаточно, чтобы взять на себя труд послушать, как кто-то рассказывает о Дхарме, или взять книгу и прочесть о ней, и вы достаточно восприимчивы, чтобы вынести из того, что вы услышали или прочитали, некоторое понимание. Вы находите в этом смысл и принимаете это.

Во-вторых, есть *чинта-майи-праджня*: праджня или мудрость, «основанная на обдумывании», то есть в вашем индивидуальном размышлении. Вы начинаете размышлять о Дхарме, пережевывая ее, а не глотая не переваренной. Вы начинаете думать самостоятельно, пытаетесь достичь понимания, основанного на своих собственных рассуждениях, сами выводите следствия из Дхармы, а не принимаете чью-то чужую ее интерпретацию.

В-третьих, есть *бхавана-майи-праджня*. «Бхавана» значит «вызывание к жизни» или «развитие», что условно переводится как медитация, то есть это мудрость, основанная на размышлениях человека в контексте переживания высших состояний сознания. Ее невозможно достичь путем интеллектуальных измышлений. Ее интуитивное знание и видение обретается в результате духовного – и в особенности запредельного – опыта человека.

У большинства из нас есть некоторый опыт всех трех видов мудрости. Все мы пришли к некоторому пониманию в результате слушания Дхармы или, по крайней мере, чтения о ней. Все мы развили наше понимание в результате собственного обдумывания, сколь бы элементарным оно не было. И у многих из нас были моменты непосредственного видения, некоторые проблески истины, полученные в высшем состоянии сознания, особенно в медитации. Но важно уяснить для себя, под какую категорию мудрости подпадает наш опыт и особенно – наша ли эта мудрость или в действительности чья-то еще. Легко представить, что мы самостоятельно обдумали что-то, когда все, что мы сделали – жонглирование чужими мыслями и открытиями.

Полезное и многое объясняющее упражнение – исследовать свои идеи, воззрения и представления и оценить, сколько из них можно открыть в результате наших собственных размышлений. Если только мы не очень склонны к концепциям, их будет не так уж много. Почти все, что мы знаем, приходит к нам в результате слушания или чтения, поэтому девяносто девять процентов нашего знания и понимания мы получаем из вторых рук. Почти все мы склонны ежедневно поглощать огромное количество фактов и мнений, не уделяя особого времени на то, чтобы действительно их обдумать. Если только мы не зарабатываем на жизнь размышлениями, мы, скорее всего, считаем, что не можем позволить себе потратить время просто на то, чтобы сесть и поразмышлять над чем-то таким образом, чтобы в конце концов прийти к действительно оригинальной мысли.

Можем ли мы честно сказать, что у нас вообще когда-либо возникала полностью самостоятельная мысль? Удалось ли нам хотя бы раз в жизни додуматься до чего-то самим от начала и до конца, без какой бы то ни было помощи? Удалось ли нам тщательно обдумать

что-то и прийти к оригинальной идее? Посещала ли нас когда-либо значительная мысль – даже ее тень или вариация, – которой не было ни у кого еще? Конечно, такое случается, но *чинта-майи-праджня* довольно редка.

Что касается *бхавана-майи-праджни*, то она еще более редка. Мы можем вообразить себе, что обладаем прямым, интуитивным проникновением во что-либо, когда все, что мы сделали, – достигли определенной глубины размышлений, которая дала нам более ясное представление об этом. Мудрость, которую каждый из нас накопил в высших медитативных состояниях, скорее всего, бесконечно мала.

Может показаться, что подобные рассуждения приводят к ненужным разочарованиям, но на самом деле все наоборот. Если мы не проведем этих различий, мы будем тешить себя мыслью, что идеи и открытия, которые у нас возникают, – наши собственные мысли и даже наш собственный опыт. Но в таком случае мы не дадим себе возможности на самом деле перейти к более глубокому и личному исследованию реальности и даже, вероятно, рано или поздно – возможности действительного опыта Истины, подлинно преображающей мудрости.

Праджня представляет собой интеллектуальную и вероучительную сторону буддизма в целом. По крайней мере, таковы первый и второй уровни или виды мудрости – строго говоря, третий не является ни интеллектуальным в узком понимании, ни эмоциональным, но представляет собой смешение и того, и другого. Но первые два вида, несомненно, представляют собой интеллектуальный – в противовес эмоциональному аспекту, аспекту преданности – подход к цели буддизма. Следовательно, развитие праджьи, доведенное до крайности, может привести чисто к академическим познаниям. Такое знание может стать, как однажды описал мой друг работы знаменитого буддийского ученого, «столь же сухим, как высушенная горстка пыли».

К несчастью, у многих людей существует пристрастие к подобным вещам. Еще один мой давний друг, Лама Говинда, немец по происхождению, сказал о своих земляках, что для них хорошая лекция по буддизму – это обсуждение различных возможных значений определенного термина по разным словарным описаниям, а затем – подробный анализ его значения согласно, по крайней мере, десятку буддийских ученых и благоразумный вывод о том, что все эти воззрения неверны. Вот так, сказал он, и можно привлечь интерес немецких слушателей. А англичанам, сказал он, нравятся лекции другого рода. То, чего они жаждут, – полная картина, единая перспектива вопроса в целом. Справедливо ли все это по-прежнему сегодня, это другой вопрос, но это вполне может служить иллюстрацией того, что сила – в этом случае немецкая традиция интеллектуальной точности – может стать слабостью, когда она ничем не уравновешена. По этой причине в пяти духовных способностях вера и мудрость выступают в паре. Одна должна уравновешивать другую. Нельзя допустить, чтобы одна имела перевес над другой: они должны работать совместно в гармонии.

Энергия или вирья

Как мы увидели, рассматривая *вирью* как один из семи факторов Просветления, Шантидева определяет ее в «Бодхичарья-аватаре», «Руководству по пути Бодхисаттвы», как «энергию следования благому»¹⁰⁶. Энергия в обычном смысле слова – например, в применении к людям, которые танцуют всю ночь или жадно стремятся к обладанию деньгами и властью, – это отнюдь не *вирья*. *Вирья* – это энергия, направленная на достижение цели, нирваны.

Вирья может быть двух видов – объективная и субъективная. Объективный аспект

вирьи заключается в том, что мы делаем что-то на благо других, то, что может подразумевать определенную долю усилий, беспокойства и даже трудностей. В субъективном смысле это, в применении к содержанию нашего собственного ума, соответствует *самьяквььяме*, правильному усилию или Совершенному усилию, шестой ступени Благородного восьмеричного пути. Правильное усилие состоит из «четырех великих усилий»: во-первых, усилия по устранению неискусных состояний ума; во-вторых, предотвращения возникновения неискусных состояний, которые еще не возникли; в-третьих, в поддержании уже присутствующих искусных состояний ума; в-четвертых, в привнесении искусных состояний ума, которые еще не возникли. Таково четырехсоставное правильное усилие¹⁰⁷. Это стремление устранить все неискусные состояния ума, все состояния, которые коренятся в жадности, ненависти, замешательстве или заблуждениях, и развивать все искусные состояния, корнем которых является любовь, щедрость и мудрость.

Оба эти аспекта *вирьи*, субъективный и объективный, нуждаются в развитии, как не уставал повторять сам Будда. В его проповедях довольно часто затрагивается вопрос о важности поддержания движущей силы практики. Можно сделать вывод, что он, должно быть, замечал в своих учениках склонность время от времени пускать все на самотек, останавливаться в своих усилиях и топтаться на месте.

Есть одна довольно захватывающая история из рассказов-джатак, которую, несомненно, стоит рассказать в подробностях, для того, чтобы пробудить энергию, которая начинает ослабевать. Джатаки – это собрание историй о различных деяниях будущего Будды в его предыдущих жизнях, как в облике человека, так и в животных обличьях. Это своего рода буддийский фольклор. В этой истории появляется бог Индра, который, путешествуя, попадает на берег большой реки, настолько широкой, что он едва видит противоположный берег. У самой кромки воды он обнаруживает белку, которая ведет себя довольно необычным образом. Она снова и снова опускает свой большой пушистый хвост в воду, а затем поднимает его и разбрызгивает воду на сухую землю.

При виде этого царю богов становится любопытно, и он говорит белке: «Чем это ты занимаешься?» И белка довольно бодро отвечает: «Я хочу опорожнить реку и вылить всю ее воду на сухую землю». Конечно, Индру совершенно ошеломляют подобные амбиции: «Глупое создание, ты действительно думаешь, что можешь справиться с подобной задачей?» Но белка смотрит на него, нимало не смутившись: «Конечно, это просто вопрос времени». Индру это очень впечатляет, и Будда комментирует это, говоря, что да, возможно, нам кажется, что дело движется очень медленно, и мы не слишком далеко продвинулись, но если мы будем продолжать достаточно долго, можно достичь чего угодно.

Если мы продолжим укладывать кирпич за кирпичом, можно выстроить дом. Если мы продолжим читать страницу за страницей, рано или поздно мы достигнем мастерства в определенном вопросе. Если мы продолжим регулярно, день за днем, заниматься практикой медитации, состояние нашего ума полностью изменится. На самом деле только так и можно достичь успеха в подобных вещах – упорством и настойчивостью. Может быть, с каждым мгновением, даже с каждым днем мы продвигаемся столь не значительно, что это кажется пустой тратой времени. Но именно так мы достигаем успехов в духовной жизни: регулярными, упорными, долговременными усилиями.

Однако, вне всякого сомнения, подлинная энергия может, подобно другим способностям, превратиться в то, что не слишком способно помочь нам. Она может стать беспокойством: энергией в стремлении не к благу, а ко всему, что избавит нас от нашего опыта себя, всего, что отвратит нас от нашей высшей задачи. Если мы не можем успокоиться,

если нам все время хочется быть в движении, в рывке, быть чем-то занятым – чем угодно – то это не энергия, а невротическая неспособность усидеть на месте, невротическое стремление избежать какой бы то ни было расслабленной внимательности к тому, что есть перед нами. В результате наша деятельность становится беспокойной, возбужденной и хаотичной, в то время как реальная энергия расслаблена, легка в управлении и течет плавно. Реальная энергия обретается, когда мы не позволяем своей энергии оставаться односторонней – короче говоря, когда мы уравниваем ее духовной способностью самадхи.

Однонаправленность ума

Как мы уже видели, самадхи охватывает всю ту сферу, которую мы обычно называем сосредоточением и медитацией. «Самадхи» буквально означает фиксацию ума на одном объекте – другими словами, однонаправленность ума. Однако в этом сосредоточении нет ничего насильственного: более точным было бы описать его как объединение всех энергий психики. Обычно наши энергии довольно разбросаны – мы редко полностью сосредоточены на ментальном, эмоциональном и психологическом уровнях одновременно. Самадхи заключается в том, что мы собираем воедино все свое существо в одном энергетическом фокусе.

Буддийские писания излагают самадхи в рамках четырех *дхьян*. Они представляют собой последовательно все более чистые и ясные состояния сверхсознания, которые достигаются по мере того, как энергии человека все больше и больше объединяются. Обычно они описываются, в особенности учеными, в довольно сухой, аналитической манере: очень часто все, что вам предоставляется, – перечисление различных функций ума. Это достойно сожаления, потому что в действительности нужно подчеркнуть, что это реальные переживания, доступные живым существам, таким, как вы и я. И на самом деле дух, подлинный человеческий опыт этих высших или более целостных состояний сознания очень хорошо передается самим Буддой в его четырех знаменитых притчах.

По поводу первой дхьяны Будда говорит: «Представьте, что вы берете чашку с мыльным порошком...» Кстати, это мыло, возможно, было получено – иногда это удивляет людей – из мыльного дерева, дерева с большими плодами, которые высушивают и измельчают, и порошок все еще используется в некоторых частях южной Индии в качестве мыла. Затем Будда продолжает:

«Предположим, вы постепенно смешиваете порошок с водой, пока у вас не выходит мыльный шар, полностью пропитанный водой, так что не остается ни единой сухой крупинки мыла и ни единой капли воды, капающей с шара...»

Когда вы поддерживаете такой уровень медитативного сосредоточения, вы пропитываетесь этим высшим сознанием: блаженство и покой наполняют каждую частичку вашего психофизического организма. Вы пропитаны этим сверхтонким чувственным переживанием, так же, как порошок пропитан водой. Нет необъединенной энергии, которая бы иссушалась или сочилась вовне.

«Что ж, – сказал Будда, – такова первая дхьяна». Это состояние целостного сознания, союз позитивных и негативных сил – принципов инь и ян, как сказали бы в китайской традиции – внутри одного сознательного ума. Это состояние гармонии, целостности, покоя, в котором энергии сознания и энергии бессознательного ума собраны, объединены и гармонизированы, подобно порошку и воде в притче Будды.

Для второй дхьяны Будда предлагает образ пруда с совершенно чистой, спокойной водой, которая постоянно обновляется и пополняется водой из подземного источника. Поэтому вторая дхьяна – это ясное, чистое состояние сознания, в котором восторг и радость постоянно поднимаются внутри вас из глубины.

Что касается третьей дхьяны, то она уподобляется цветам лотоса, погруженным в пруд со свежей водой: их побеги, листья, цветы, бутоны, коробочки с семенами, – все остается погруженным в воду, пропитывается водой, но все же остается отдельным и отличным от нее. Подобным образом мы ощущаем наше сознание как полностью пропитанное и наполненное всеохватывающим блаженством.

И, наконец, Будда переходит к четвертому уровню высшего сознания с помощью другого типично индийского образа. Он предлагает вам представить, что в жаркий день, когда вокруг очень душно и пыльно, вы идете и купаетесь в озере или реке и тогда, выйдя из чистой свежей воды, вы заворачиваетесь в чистую, прохладную белую простыню и просто сидите так, закутанные с ног до головы. Подобно этому, в четвертой дхьяне вы заворачиваетесь в очищенное сознание, которое защищает вас от всего, что может причинить вам вред. Грязь мира не может коснуться вас.

Таковы метафоры Будды для четырех последовательно очищающихся и проясняющихся состояний самадхи¹⁰⁸. Однако, хотя такие достижения чрезвычайно благоприятны и полезны, их тоже можно свести к крайностям, если практиковать отдельно, без соотнесения с чем или кем угодно, без уравнивания их энергией и силой. Вы можете прийти к инертности, пассивности или даже лени и вялости. Это особенно справедливо по отношению к людям, которые естественно и удобно сидят на подушке для медитации и счастливы там, и их более или менее не беспокоит сильная активность ума, но они не прикладывают никаких усилий, чтобы на самом деле углубить эту осознанность.

Поэтому самадхи нужно уравнивать *вирьей*, работой на благо других людей и в особенности – физическим трудом. В дзенских монастырях Японии и докоммунистических монастырях Чань в Китае человек принимал полноценное участие как в медитации, так и в труде. Сколько бы часов человек не проводил в медитации, ожидалось, что почти равное количество часов он должен заниматься тяжелым физическим трудом. И это означает – ползать на коленях, начищая пол, или отскабливать кастрюли по локоть в воде, а не размышлять над расположением нескольких цветков или штрихом кисти на фарфоровой чашке.

Мой друг, Пэгги Кеннет, ставшая дзенским учителем в Японии после долгих лет, полных трудностей (поскольку она – иностранка и женщина), однажды прислала мне описание дневного распорядка в своем маленьком монастыре, где у нее было три или четыре ученика. Их утро начиналось в четыре часа с тяжелой физической работы, продолжавшейся до девяти, затем они завтракали простой пищей, после чего приступали к четырем или пяти часам медитации и, наконец, ели немного после полудня. Такова, она сказала, их жизнь: физический труд и медитация.

Если бы они проводили все свое время в медитации, то, можете быть уверены – по крайней мере, что касается относительных новичков, – что они стали бы довольно ленивы. С другой стороны, если бы они проводили все свое время, занимаясь физическим трудом, со временем они – если только они не исключительно одарены – так или иначе огрубели бы и превратились в простых дровосеков и водносоков. Поэтому должны присутствовать оба аспекта, по крайней мере, до некоторой степени: сколько медитации, столько и физических

усилий, равновесие между ними.

Большинство людей естественным образом склоняются либо к деятельности, либо к медитации, в зависимости от собственной психологии или того, являются ли они экстравертами или интровертами. Некоторые люди высказывали предположения, что буддизм особенно подходит интровертам, потому что в нем делается упор на медитации, но такие рассуждения не принимают в расчет равновесия качеств, к которому призывает нас это учение о пяти духовных способностях.

Кроме того, когда человек определенным образом продвинулся по духовному пути, он выходит за пределы подобных классификаций. Нельзя сказать, ни что он интроверт, ни что он экстраверт. Важно уравнивать природную интравертированность, которая может проявляться в склонности к медитации, внешней активностью и здоровой работой (или наоборот) – конечно, это касается ранних этапов продвижения по духовному пути.

Внимательность

В буддийской традиции, как мы видели, внимательность или развитие осознанности практикуется по отношению к четырем сферам опыта. Во-первых, что касается тела, его движений и поведения, человек внимателен, идет ли он, стоит, сидит или лежит. Человек полностью осознает все свое тело, движется ли оно или пребывает в покое, и внимательно относится к тому, что делает каждая рука, нога или другая часть тела. Во-вторых, мы практикуем внимательность по отношению к чувствам, отмечая, приятны ли они, болезненны или нейтральны, счастливы ли мы или печальны, воодушевлены или подавлены, довольны или недовольны. В-третьих, мы пытаемся поддерживать осознанность по отношению к мыслям: думаем ли мы об обеде, друзьях, отношениях или работе, которую нам нужно сделать послезавтра. Мы должны точно знать, куда отправляется ум, где он блуждает от мгновения к мгновению.

Четвертая сфера нашего опыта себя, к которой применяется внимательность, – это наши высшие духовные идеалы. Что бы ни делал человек, куда бы он ни шел, даже во сне он сохраняет, по крайней мере, подсудное осознание или памятование о своей конечной цели. Это, безусловно, одна из целей использования мантр¹¹⁰. Повторение про себя мантры на протяжении дня – способ постоянно сохранять связь со своими идеалами. Можно отправиться за покупками, или сидеть за чашкой чая, или разговаривать с кем-то – но если мантра всегда присутствует на заднем плане, человек никогда до конца не теряет контакт со своей окончательной целью. Именно в этом заключается практика внимательности – в поддержании некоторого постоянного уровня осознанности во всех этих сферах.

Не стоит бояться того, что вы отнесетесь к практике внимательности с неуравновешенным воодушевлением. В отличие от других духовных способностей, внимательность или осознанность не нуждается в уравнивании чем-то еще. Если вера не уравнивается мудростью, она становится слепой и фанатичной. Если мудрость не уравнивается верой, она становится холодной и сухой, как песок. Если энергия не уравнивается медитацией, она скатывается в пустое мельтешение. Если медитация не уравнивается энергией, она вырождается в сонливость и апатию. Но в случае с внимательностью и осознанностью подобной угрозы не существует. По самой своей природе они не могут вырождаться, будучи оставлены как есть. Их не нужно уравнивать.

В действительности, внимательность сама по себе приводит к равновесию. Только посредством внимательности вы можете уравновесить веру и мудрость, энергию и

медитативное сосредоточение. И внимательность занимает центральное место в буддизме, потому что для буддизма очень важно равновесие. И, действительно, буддийская жизнь – это уравновешенная жизнь на высочайшем из возможных уровней и в широчайшем из возможных смыслов. Если вы не пытаетесь стать уравновешенным, вы на самом деле не практикуете буддизм. Быть буддистом в действительности всегда означает, что мы пытаемся не соскользнуть в крайности или, точнее, подняться выше склонности скатываться в ту или иную крайность. Это означает, что мы ищем точку равновесия, центр или ось, так сказать, между, или, вернее, над крайностями. И мы достигаем этого посредством упражнения во внимательности.

Все это вовсе не означает, что можно сказать, что внимательность стоит особняком в буквальном смысле. В практике вы не можете обладать любой из этих способностей, без того, чтобы обладать другими, пусть и в меньшей степени. Все они наличествуют. Одна из них может преобладать, но тот факт, что она вообще присутствует, означает, что другие также присутствуют, по крайней мере, в зародышевом состоянии. И духовная эффективность, с которой работает любая из этих способностей, будет зависеть от степени, с какой она уравновешена остальными.

Например, вы можете испытывать огромное чувство преданности – возможно, вам нравится подносить цветы, зажигать свечи и махать палочками благовоний – но в подлинном смысле вера не состоит в этом, если у вас нет понимания того, почему все это важно. Поэтому, если говорить точно, веры не бывает без мудрости – и наоборот. Также нет веры и без духовной энергии, потому что, когда вы участвуете в любом действии, выражающем преданность, это подразумевает определенную долю усилий – по крайней мере, вам нужно зажечь свет. То же справедливо и по отношению к сосредоточению: практика поклонения и медитация идут рука об руку. Когда мы совершаем подношения, читаем мантры, повторяем пуджи или выполняем простирания, мы – если мы выполняем все это с соответствующей верой и преданностью – развиваем сосредоточение, иногда более глубокое, нежели то, которого мы обычно можем достичь даже в медитации. И, наконец, в вере также должна присутствовать внимательность, иначе ваша вера будет непостоянной, и вы не сможете поддерживать в ней нечто большее, чем порывистые импульсы, не связанные друг с другом и, следовательно, ни к чему не приводящие.

Поэтому модель буддийской жизни заключается в равномерном развитии всех пяти духовных способностей: веры и мудрости, энергии и сосредоточения, и, превыше всего, внимательности. В этом отношении интересно сравнить эти пять духовных способностей – или хотя бы четыре из них – с четырьмя основными йогой индуизма.

Слово «*йога*» в индуистских системах означает «союз» - то есть союз с высшим «я» (согласно Веданте) или с Богом (согласно теистическим формам индуизма). Таким образом, каждая из четырех йогой – это особый путь к союзу с высшим «я» или Богом. В то же самое время, они довольно близко соотносятся с четырьмя из пяти духовных способностей в буддизме. *Бхакти-йога*, йога преданности, соответствует духовной способности веры. *Джняна-йога*, путь к союзу посредством знания, – это индийский эквивалент духовной способности мудрости. *Карма-йога*, путь альтруистической работы, соответствует духовной способности рвения или энергии в буддизме, а *раджа-йога*, союз посредством царской науки сосредоточения и медитации, – это, безусловно, индуистская версия духовной способности медитативного сосредоточения. Соответствия довольно точны.

Однако важность этого сравнения обнаруживается, когда в двух системах появляются различия, а они заключаются в способе их применения. Индуистский учитель посоветует

ученику, который очень эмоционален, заняться *бхакти*-йогой, то есть оставить в стороне *джняна*-, *карма*- и *раджа*-йогу и искать освобождения, просто будучи преданным. Очень интеллектуальному человеку, с другой стороны, скажут придерживаться лишь пути *джняны*, путь знания и обучения. Далее, очень активному человеку, посоветуют вступить на духовный путь работы на благо других. В современной Индии политики часто награждаются почтительным титулом «*карма*-йоги», потому что, вне всякого сомнения, нет никого более альтруистичного, чем политик, если судить по содержанию его заявлений: он отдает все свое время, всю свою энергию общему благу. И, наконец, человек, который погружен в себя и, возможно, несколько необщителен – одиночка – будет избран в качестве прирожденного *раджа*-йога, и ему посоветуют медитировать и не беспокоиться о знании, преданности или внешней активности.

Таким образом, индуистский подход заключается в том, чтобы следовать по пути наименьшего сопротивления: говорится, что, если мы от природы склонны, допустим, к преданности, нам нужно и специализироваться в этом. Однако в буддизме принят противоположный – и более трудный – подход. Говорится, что мы должны уделять внимание той способности, которая у нас слаба. Если наша вера сильна, нам следует развивать мудрость – и наоборот, иначе наша сила станет нашей слабостью. Если мы склонны к медитации, нам нужно встать и развить в себе энергию, распространяющуюся вовне – и наоборот. Полное развитие сильной стороны на самом деле будет зависеть от развития слабой стороны. В действительности, все четыре способности – вера, мудрость, энергия и медитация – нуждаются в развитии, иначе наше духовное развитие будет односторонним.

Причина этой разницы в подходах, возможно, заключается в одной способности, которая отсутствует в индуистской системе. Поразительно, но внимательности совсем не уделяется места в индуизме – это мое личное впечатление, а я сотни раз слышал индуистских учителей и пандит, выступающих по различным поводам. Среди многих обращений и речей о преданности, духовном знании, медитации и так далее я ни разу не слышал, чтобы они упоминали о внимательности или осознанности. Такого просто не было. Возможно, это одна из причин, почему в индуизме человеку нужно выбирать между четырьмя йогами. Вы не можете объединить их, потому что они могут быть объединены только посредством внимательности или осознанности. Был один великий индуистский учитель, Шри Ауробиндо, который смешал все четыре классических йоги в то, что он назвал «интегральной йогой», – но даже он ничего не говорит о внимательности или осознанности. Внимательность, по-видимому, на самом деле является отличительной особенностью буддизма.

Среда для буддийской жизни и работы, для роста и развития пяти духовных способностей, обеспечивается духовным сообществом, Сангхой в наиболее широком смысле. Она дает нам духовных друзей, помогающих определить, куда нам нужно вложить энергию – в медитацию, работу на благо других, преданность или обучение. (Что касается внимательности, ее нужно практиковать постоянно как аспект любой деятельности, которой мы занимаемся). Сангха также помогает нам найти, поддерживать и использовать те благоприятные условия, с помощью которых можно развить духовные способности. Традиционно такие благоприятные условия складывались вокруг вихар, где монахи жили, практиковали и учили, но в наши дни на Западе они часто доступны в виде общественных центров, ретритных центров, предприятий «правильного образа жизни», библиотек и так далее.

Вращивание пяти духовных способностей

Можно сказать, что духовное сообщество подобно теплице. Семена сеют в лотки и

помещают под стекло в холодную погоду, чтобы пересадить на улицу после того, как они дадут побеги, а погода станет немного мягче. Подобно этому, именно в более благоприятной среде духовного сообщества лучше всего развиваются наши духовные способности. Конечно, растения остаются в теплице лишь до тех пор, пока они относительно уязвимы, и в каком-то роде с нами происходит то же самое: цель духовного сообщества – не в том, чтобы обеспечить укрытие от мира. Но наши духовные способности слишком легко ломаются, замерзают, засыхают, увядают или сторают под солнцем, если у нас нет духовного сообщества – благоприятного контекста для усиления духовной практики – которое бы нас поддерживало.

Безусловно, уподобление духовного развития росту растения – образ, имеющий давнюю традицию и восходящий к видению Буддой человечества как пруда с лотосами. Возможно, полезно думать о возвращении наших духовных способностей, помогая им расти и развиваться, удостоверившись, что у нас есть подходящие условия. Я бы сказал, что, точно так же, как есть пять духовных способностей, существует и пять условий для духовного роста – хотя это мой собственный, а не традиционный перечень.

Для развития растения, несомненно, требуются пять вещей. Прежде всего, необходимо семя, далее, семени нужна почва, тепло, свет и вода. Подобно этому, если мы хотим расти, если мы хотим развивать наши духовные способности, нам необходимо иметь пять вещей.

Прежде всего, семя – это потенциальность Просветления, и согласно традиционным учениям буддизма, ею обладают все люди и, более того, все живые существа. Семя есть. Все мы можем стать просветленными, если приложим достаточно усилий – конечно, для этого требуются очень большие усилия, – и если у нас будут благоприятные условия.

Далее, так же, как растению нужна почва, так и нам нужны обстоятельства, которые будут благоприятствовать нашему духовному росту и развитию. Мы можем до некоторой степени развиваться в неблагоприятных условиях, но это гораздо сложнее. В частности, нам необходимо свободное время, здоровье и различные средства, и нам очень повезло, что на Западе все эти возможности нам обычно доступны.

Например, многие буддисты в Индии не имеют доступа к возможностям, которыми мы обладаем. Им по ряду причин не просто вести духовную жизнь. Я слышал о молодой женщине, которая стала буддисткой и захотела заняться медитацией. Но она родилась в семье, которая жила вся вместе в хижине, в которой была только одна комната – а в семье было восемнадцать человек. Но она твердо решила медитировать. Поэтому она медитировала каждое утро – она вставала очень рано – сидя на полке у стены хижины, и таким образом поддерживала практику медитации. Немногим из нас на Западе когда-либо приходилось медитировать, сидя на полке в маленькой комнате, в которой находилось бы еще семнадцать человек, но она поступала именно так. Я также слышал о пожилой женщине, которая захотела провести недельный ретрит. В Индии провести ретрит стоит очень дешево, но у старушки не было и этих денег. И что же она сделала? Она проработала месяц на ферме, выкапывая и таская камни – а ей было семьдесят, – накопила денег и провела недельный ретрит.

Мы не сталкиваемся с такими трудностями, где бы мы ни жили на Западе; несомненно, нет их и в некоторых странах Восточной Европы и Южной Америки. Нам все дается очень легко, и мы не всегда это ценим. У нас есть доступ к книгам. У нас есть свободное время. У нас есть здоровье. У нас есть досуг. Нам стоит задать себе вопрос: действительно ли мы наилучшим образом пользуемся всеми этими возможностями?

Затем, как семя нуждается в тепле, мы нуждаемся в тепле духовной дружбы: это очень важно в буддизме. Я обычно различаю два вида духовной дружбы: то, что я называю «вертикальной» духовной дружбой, между человеком с большим духовным опытом и человеком с меньшим духовным опытом, особенно между учителем и учеником, и «горизонтальную» духовную дружбу, духовную дружбу, которая возникает в Сангхе между теми, кто находится практически на одном и том же уровне. На самом деле, нам нужно и то, и другое. Мы не всегда можем лично общаться с нашим учителем, если у нас таковой есть. Возможно, у него много учеников, и он не может уделить нам много времени. Но в любом случае нам нужна просто дружба, человеческая дружба – и ее мы обретаем в общении с равными себе. Все мы нуждаемся в духовной жизни в таком тепле.

Далее, как семя нуждается в свете, чтобы расти, так и мы нуждаемся в интеллектуальной ясности, ясном мышлении. Нужно сказать, что не все учителя буддизма на Западе особенно отличаются ясностью мышления: слишком часто мы сталкиваемся с серьезными заблуждениями и неверными истолкованиями даже самых основополагающих вопросов Дхармы. Следовательно, нам нужен свет интеллектуальной ясности, нам нужно ясное мышление.

Затем, несомненно, более, чем в чем-либо, мы нуждаемся в ливне Дхармы. И ливень Дхармы должен быть незагрязненным. Это должен быть не кислотный дождь. Другими словами, Дхарма не должна смешиваться с недхармическими или даже антидхармическими элементами. Буддийские учителя, как на Западе, так и на Востоке, все явственнее осознают эту угрозу. Да, нам нужно участвовать в творческом диалоге с приверженцами других религий и философий. Но нам нужно очень ясно понимать, чему учил Будда, чему учит буддизм. Мы еще более отчаянно нуждаемся в ливне Дхармы, чем когда бы то ни было. Но этот ливень должен быть чистым, не смешанным с католицизмом, ведантой или светской идеологией. Нам нужно насквозь пропитаться потоком чистой Дхармы. Именно тогда наши духовные способности будут расти и развиваться и дадут плод – драгоценный плод Просветления.