

## 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, жуете плюшки и, читая о лишениях Милларэпы, 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 неискусные 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, неискусные 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 неискусные мысли, необходимо охранять врата чувств.

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

Говоря об устранении неискусных состояний, которые уже присутствуют в уме, можно рассматривать неискусные 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 любимым 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 неискusstvenных 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 неискusstvenные 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 неблагойе состояния ума и развив благойе, 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

---

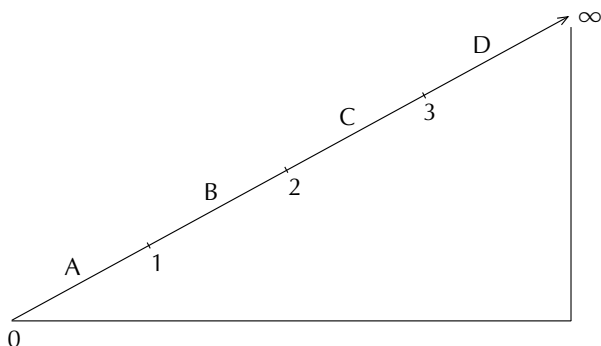
\* Сэр Джулиан Хаксли (1887–1975). Английский биолог, философ, педагог и писатель, оказал влияние на современное развитие эмбриологии, систематики, изучение поведения и эволюции.

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.