

РАЗУМ И ЧУВСТВО В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

Совершенная эмоция

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* 7 Рим. 19.

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

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

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

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

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

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

Самьяк-самкальпа — совершенное чувство

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отрицательный аспект совершенного чувства

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

Найшкрамья, или отсутствие вожделения

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

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

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

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

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

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

Авьяпада, или отсутствие злобы

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

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

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

Авихимса, или отсутствие жестокости

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

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

— А вам больно, когда вас бьют?

— Больно, — ответили они.

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

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

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

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

очевидной и немотивированной жестокости, которая с ней сопряжена.

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

Утвердительный аспект совершенного чувства

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

Дана, или даяние

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Майтри, или любовь

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

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

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

Каруна, или сострадание

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

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

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

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

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

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

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

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

— А хоть что-нибудь ты умеешь делать хорошо?

Молодой человек подумал и наконец ответил:

— Да, я сносно играю в шахматы.

Тогда настоятель позвал прислужника и велел позвать одного монаха.

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

— Принеси меч, — приказал настоятель прислужнику.

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

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

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

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

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

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

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

Мудита, или сорадость

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

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

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

Упекша, или спокойствие

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

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

Шраддха, или вера и преданность

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

Семичленная пуджа

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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