

Искусство быть сдержанным

(перевод Н.Ляпкиной)

Часто люди меня спрашивают, как включить практику в повседневную жизнь? Ответ относительно прост. Этот ответ многим не понравится, но он прост — сдержанность. Существует два основных вида сдержанности: первый — сдержанность в том, что вы делаете, второй — сдержанность в том, как вы смотрите и слушаете, как нюхаете, пробуете на вкус, осязаете, и как думаете о вещах. Другими словами, сдержанность в том, что исходит от вас, и сдержанность по отношению к тому, что приходит к вам. Оба эти вида сдержанности требуют недюжинного умения.

Возьмём, к примеру, сдержанность в чувствах: есть определённое искусство в том, как смотреть и как слушать. Нужно смотреть так, чтобы не разжигать алчность, гнев, или заблуждение. Нужно слушать так, чтобы не возбуждать жадность, злость, или заблуждение. И так далее, — по отношению к каждому чувству. Это определённое искусство. Нужно овладеть им, не доводя себя до такой степени голода по удовольствиям, когда, потеряв выдержку, вы вдруг понимаете, что стоите перед распахнутым холодильником, уплетая мороженое килограмм за килограммом. Нужно уметь поддерживать ум сытым, даже когда вы морите голодом загрязнения своего ума. Овладеть этим искусством помогает опора на сосредоточение. В текстах обуздание чувств часто описывается как предварительное условие для сосредоточения, но, как это зачастую бывает в наставлениях Будды, эти два качества, по сути, взаимно развивают друг друга.

Старайтесь замечать, когда вы смотрите на что-либо, — тратится ли на это много внимания? Теряете ли вы чувство тела? Если да, то это признак того, что вы смотрите неумело. Нужно уметь пребывать в теле, когда вы смотрите и слушаете, и сохранять чувство энергии дыхания во всем теле. Если у вас не получается, — это признак того, что либо вы смотрите с целью забыть о теле, то есть стремитесь жадничать, злиться или заблуждаться. Либо вы просто небрежны — и любой образ, звук, запах, вкус, что угодно, застаёт вас врасплох.

Именно так большинство людей видит, слышит, нюхает, пробует на вкус, осязает и думает. Они забывают о своём внутреннем центре, и внезапно оказываются сосредоточенными на чём-то внешнем, пытаясь получить удовольствие от ухватывания образов и звуков и последующего их приукрашивания, — для того, чтобы придать им больше привлекательности или значимости, чем есть в них на самом деле. Даже если ум находится лишь в слегка гневном настроении, человек сосредотачивается на вещах, вызывающих гнев, и затем может раздуть и приумножить его сколько угодно.

Таким искусством мы, как правило, хорошо владеем. Мы сильны в раздувании. Но, если вы воспринимаете поступающие сигналы дверей чувств как разновидность пищи для ума, — а Будда рассматривал их именно так, — вы должны спросить себя: готовите ли вы добротную еду

для ума или нездоровую? А может, вредную еду? Ведь мы привыкли так готовить. Мы думаем, что готовим замечательные блюда, но они могут стать причиной нашего недомогания. Поэтому нужно научиться новому способу готовить пищу для ума.

Информацию, воспринимаемую чувствами, Будда упоминал в числе четырёх видов пищи для сознания. Она охватывает даже три из четырёх этих видов: во-первых, контакт чувств с их предметами; во-вторых, намерения, стоящие за чувствами (почему вы вообще смотрите на эти вещи, слушаете их?); в-третьих, сознание акта чувственного восприятия. Эти три аспекта восприятия являются тем, что постоянно потребляет наш ум.

Ключевой навык при обучении новым способам готовить эту пищу состоит в том, чтобы обратить внимание на дыхание, и перенести основной фокус внимания вовнутрь. По сути, когда внимание переходит внутрь тела, уровень ума становится выше. Вместо пребывания на чувственном уровне, ум оказывается на уровне форм, который выше, чем уровень чувственных желаний. Даже в том случае, если возникнет желание остаться на уровне форм, — это умелое желание, так как оно поднимает ум на более высокий уровень. Ваше счастье уже не так зависимо от внешних вещей, и тогда вы можете рассматривать чувственные удовольствия, безмятежно глядя на них сверху.

В то же время, вы учитесь, как полностью использовать то, что у вас уже есть. Как сказал Аджан Ли, это похоже на обучение выращивать еду на собственном участке, а не захватывать чужие земли для того, чтобы выращивать свой урожай на них. Научитесь развивать чувство лёгкости, полноты и свежести непосредственно в теле. Пусть это будет вашей пищей. Постарайтесь сохранить и защитить этот уровень ума. Это искусство смотреть на вещи и слушать что-либо, поддерживая чувство опоры в теле, чувство лёгкости, свежести и полноты вне зависимости от того, что происходит снаружи. Это ставит ум на более высокий уровень, — и в гораздо более выгодное положение.

Когда вы обуздываете чувства таким образом, вы не опустошаете ум. Вы лишь учитесь как угощать ум всё более качественной пищей, питать его с большей пользой, без малейшего вреда. Иногда люди говорят об опасности привязаться к джхане так, как будто огромное чудовище поджидает их в засаде на пути. Но опасности джханы относительно малы. Всё-таки гораздо опаснее застрять на чувственном уровне. Если ваше счастье зиждется на определенном виде чувственных удовольствий, это может привести ко всевозможным проступкам, когда вы пытаетесь накормить ум образами, звуками и другой его любимой пищей. Вот почему в мире так процветают убийство, воровство, разврат, ложь, пьянство. Любые заповеди нарушаются по причине человеческой привязанности к чувственным наслаждениям. Вы не найдёте никого, кто убивал или крал бы из-за своей привязанности к джхане.

Так что, несмотря на то, что это привязанность, она более полезна. И когда ваше счастье уже не зависит от того, что вас окружает, другие люди отчасти теряют свою власть над вами. Эта власть так заметна в современном мире. Желаящим повлиять достаточно только помахать

красным флагом: "Там опасность! Террористы! Они могут причинить нам зло! Мы должны пойти на любое зло, лишь бы остановить их!". Вот, в чём они нас убеждают. И если ум питается только внешними вещами, вы попадаете под влияние таких аргументов. Но, когда вы можете отойти в сторону и сказать: "Нет, у меня есть источник удовольствия, внутренний источник счастья, на который не могут повлиять окружающие..." — тогда вас гораздо сложнее обмануть.

Таким образом, способность подпитываться изнутри служит защитой для вашего ума. Удовольствия внешнего мира станут менее ядовиты для вас, так как вы больше не пытаетесь питаться ими. Они по-прежнему есть, но вы можете научиться тому, как управляться с ними более искусно, использовать их более умело, стараясь сделать ум ещё сильнее.

Например, порой в вашей медитации всё будет получаться не так, как вам хотелось бы. В таком случае, полезно будет выйти наружу и посмотреть на красоту природы вокруг вас: облака, закат, луна и звёзды на ночном небе помогут очистить и освежить ваш ум. В Палийском каноне есть отрывок, где Маха Кассапа, один из самых строгих и решительных учеников Будды, говорит о красоте природы. В его стихах постоянно повторяются строки о том, как холмы и горы, омытые дождём, и джунгли освежают его, Маха Кассапу. В Палийском каноне сохранились одни из самых ранних поэтизаций первозданной природы, понимание и признание красоты именно дикой природы. Такое восхищение — это часть умения оживлять и радовать ум.

Суть сказанного выше в том, что, как сказал Будда, даже нечто настолько простое, как смотрение или слушание, можно развивать как умение. Вы смотрите и слушаете, и в то же время, стараетесь поддерживать чувство опоры внутри себя. Это один из лучших способов измерить свои жадность, гнев и заблуждения, притаившиеся в уме и толкающие его то туда, то сюда. Если вы заметили, что ум соскальзывает на определённый предмет, то вот вы и обнаружили загрязнение ума.

Многим людям Запада не нравится слово "загрязнение". Мы не признаём, что у нас в уме может быть что-то загрязнённое, но когда ум затуманен страстью, сужен страстью, — это именно то, что Будда называл загрязнениями. Чувство внутреннего осознания становится неясным и суженным, когда осознанность растекается вовне. Согласно Аджану Ли, склонность внимания растекаться на внешние предметы обозначается словом асава: протечка или брожение. Такой тип смотрения и слушания, когда ваш ум уходит наружу к предмету, является неумелым смотрением, неумелым слушанием. Если вы умелы, вы можете продолжать оставаться внутри во время смотрения и слушания. Если вы заметили, как ум растекается наружу, то вы усвоили важный урок — жадность, гнев и заблуждения всё ещё есть в вашем уме. Если вы хотите посмотреть на них, то — вот они. Только когда вы видите их, вы действительно способны что-то предпринять по этому поводу. Вы можете почувствовать опасность быть захваченным этими потоками. У вас развивается мотивация предпринять что-то по поводу загрязнений, чтобы они больше не толкали вас то туда, то сюда. Тогда вы не станете выплёскивать, как раньше, всё наружу, а найдёте способы определить источник наводнения и перекрыть его (не допуская, таким образом, стихийного бедствия в своём уме. — Прим. перев.).

Тогда вы обнаружите, что пребывание внутри формы тела, действительно, — более качественная пища для ума, более высокий уровень счастья, лучшее место для пребывания. Вам захочется сделать всё возможное, чтобы оставаться здесь, независимо от того, что происходит снаружи. Когда лесной пожар с молниеносной скоростью приближается к вам с горы, нужно оставаться там, где вы есть. Вы, конечно, можете переместить тело, но нужно делать это так, чтобы основной фокус внимания оставался внутри тела. Когда жизнь наполняется разочарованиями, вам тоже нужно пребывать внутри, и не позволять разочарованиям снаружи совершать набег на ваш ум. Когда наступает холод или жара, нужно уметь отыскать свой оазис, чувство благополучия в этом самом теле.

Вот почему сдержанность в чувствах ("обуздание чувств" — прим. пер.) не означает опустошения ума. В действительности, это способ накормить свой ум более качественной пищей, поднять его на новый уровень удовольствия. Но нельзя иметь всё сразу. Если вы отправитесь за опасной едой, то прозеваете хорошую. Приходится сделать выбор: или здоровая еда, или вредная. В этом смысле, сдержанность — это форма самоограничения. Но это выгодный обмен. Ведь вы получаете нечто лучшее.

В течение дня задавайте себе вопрос: "Чем я сейчас подпитываю ум? И что это говорит о моём уме? Что я узнаю о своём уме, наблюдая за тем, как я подпитываю ум?" При этом простое смотрение и слушание становится частью практики. Если вы делаете это умело, — это станет подпиткой для практики, и будет поддерживать её.

Путь придаёт свежесть уму не только тогда, когда вы сидите с закрытыми глазами или занимаетесь медитацией при ходьбе. Когда вы знаете, как упражняться в сдержанности, вы можете сохранять свежесть ума в течение всего дня. Это даёт непрерывность практики. Когда вы усаживаетесь и закрываете глаза, вы уже пребываете прямо здесь. Вам не приходится тратить целый час на то, чтобы притянуть сюда ум, как кота на поводке, так как он уже здесь. Ведь вы перед этим уже развивали мудрость и пронизательность, охраняющие ум, удерживая его в здесь и сейчас. Вам не нужно разогревать их заново каждый раз, когда вы садитесь медитировать.

Итак, считайте всё, что вы делаете в течение дня, видом искусства, в том числе и развитие сдержанности. Иногда это означает не смотреть на что-то или не слушать что-то такое, с чем вы ещё не знаете, как обращаться, — как начинающий боксёр, который знает, что ещё не готов биться с чемпионом мира. Но и не нужно всё время идти по жизни с ограничивающими шорами. Вы можете научиться сами тому, как смотреть на вещи, которые ранее вызывали ваш гнев, или ваше вожделение. Делать это по-новому, таким образом, чтобы эти качества не возникали. Если есть что-то, по отношению к чему вы чувствуете жадность, посмотрите на непривлекательную сторону приобретения: чего будет стоить овладение данной вещью и её сохранение. В случае вожделения, поразмышляйте о непривлекательности человеческого тела: своего собственного и других людей. Как сказал бы Аджан Ли, смотрите на вещи двумя глазами, а не одним.

Кроме того, когда вы занимаетесь смотрением и слушанием, сохраняйте центр внутри,

здесь и сейчас, чтобы можно было проверить, что вы при этом действительно не вовлечены в загрязнения ума. Или вы украдкой приносите их, вовлекаетесь в них? Вот почему сдержанность — надёжная проверка для ума. Слово "проверка" (англ. "check") имеет здесь два значения. Во-первых, оно означает остановить, и во-вторых, отслеживать, что в действительности происходит. Если загрязнения ума ведут себя очень тихо во время вашей медитации, что ж, это ваш шанс проверить их: не всплывут ли они в течение остального дня?

Именно сдержанность придает непрерывность практике. Если вы делаете это умело, ваше смотрение и ваше слушание всецело становятся частью практики. Они могут удерживать вас на пути в течение всего дня.