

## **В ГЛАЗАХ МУДРЫХ ЛЮДЕЙ**

Пер. с англ. Цветкова Павла

Редакция: Дмитрий Ивахненко и manussa

<http://www.dhammatalks.org/.../Unc.../MiscEssays/Shame170515.pdf>

### **Наставления Будды о чести и стыде**

Дост. Тханиссаро Бхиккху

Несколько лет назад я проводил в Санта-Фе ретрит на тему каммы. И материалом для чтения был тогда отрывок из Канона, в котором Будда обучает своего семилетнего сына Рахулу тому, как рассматривать свои поступки так же, как лицо в зеркале, чтобы убедиться в том, что он никому не навредил – ни себе, ни кому-то ещё. Одна из участниц ретрита была психотерапевтом, и после ретрита она запланировала провести заключительную групповую встречу, организованную для некоторых своих клиентов. Она решила сделать копии наставлений Будды Рахуле и поделиться ими с группой, чтобы послушать их мнение о родительских навыках воспитания Будды. Единодушное мнение участников группы было таким: «Если бы наши родители воспитывали и учили бы нас таким образом, то нам не нужно было бы посещать эту терапевтическую группу».

Поразительным в их высказывании было то, что они пришли к нему, несмотря на то, что эти наставления Будды делают упор на том, что Рахуле нужно вырабатывать чувство стыда по поводу своих поступков. Если он произнес преднамеренную ложь и не чувствует стыда, то он столь же пуст от добродетели, как опрокинутый ковшик пуст от воды. А если он понял, что вовлёкся в такую мыслительную деятельность, которая навредила ему или могла бы повлечь вред для других, то ему нужно почувствовать стыд за эти мысли и принять решение не повторять их снова.

Будда обучал испытывать стыд не только Рахулу. В своих более общих наставлениях для широкой аудитории он называл стыд светлым защитником мира, удерживающим людей от того, чтобы обманывать доверие других. Он также называл стыд благородным сокровищем – тем, что более ценно, чем золото или серебро, потому что он защищает от совершения таких вещей, о которых можно пожалеть впоследствии.

Высокая ценность, которую Будда вкладывал в стыд, резко контрастирует с тем, как к нему относятся во многих сферах нашей сегодняшней культуры. Слишком часто в бизнесе и политике стыд рассматривается как слабость. Многие врачи рассматривают стыд как патологию, как что-то нездоровое, как низкую самооценку, которая препятствует вам быть тем, чем вы можете быть. Одна книга за другой дают советы по вопросам того, как преодолеть чувство стыда и усилить чувство собственной значимости.

Легко понять эту общую реакцию, направленную против стыда. Эмоция стыда – чувство того, что вы не выглядите хорошими в глазах других и это мощная сила. Испытывая такое чувство, мы позволяем мнению других людей влиять на нас, и слишком часто беспринципные люди используют эту возможность в своих интересах только для того, чтобы навредить нам, чтобы запугать нас и навязать нам ту систему оценок, которая не

отвечает нашим подлинным интересам. Уже плохо, когда кто-то пытается пристыдить нас такими вещами, которые мы не можем контролировать или можем, но совсем немного – это наша раса, внешний вид, возраст, пол, сексуальная ориентация, уровень интеллекта или финансовое положение. Ещё хуже, когда люди пытаются стыдом вынудить нас к дурным поступкам, например, к мести за прошлые обиды.

Но при усилиях, которые прилагаются, чтобы избежать этих проблем через полное подавление стыда, упускается важный момент, что есть два вида стыда – это нездоровый, вредный стыд, который является противоположностью самоуважения, чувства собственного достоинства, и здоровый, полезный стыд являющийся противоположностью бесстыдства. Второй вид стыда – это стыд, который Будда называет светлым защитником и драгоценностью. Если в своём рвении избавиться от первого вида стыда, мы также избавляемся и от второго, то мы создаем общество социопатов, которым нет никакого дела до мнения других людей касательно того, что является правильным или неправильным, или им нет никакого дела до мнения тех, кто чувствует стыд относительно каких-то неблагих вещей. Например, бизнесмены и политики не стыдятся лгать, а испытывают стыд, когда они проявляют меньше беспощадности и жестокости чем их коллеги. Что же касается повального отказа от стыда, то для рекламодателей стыд по поводу вашего тела или степени богатства всё ещё служит мощным инструментом для продажи товаров. Когда стыд считается в обществе совершенно ненормальным, тогда он вытесняется в подсознание, и люди уже не могут его ясно осознавать, и вот тогда он выпускает щупальцы, распространяющие вред повсюду вокруг.

Вот где могут быть полезным противоядием учения Будды о здоровом стыде, которые помогают раскрыть эту тему и показать, что при должном обучении стыд может стать очень полезен.

Будда начинает с того, что связывает здоровый стыд со здоровым чувством чести, с чувством того, что вы достойны уважения за то, что придерживаетесь высокого нравственного уровня поведения. В этом смысле стыд – это признак не низкого, а высокого уровня самоуважения.

Честь, как и стыд, начинаются с желания не только быть хорошим, но также и хорошо выглядеть в глазах других, поэтому она тоже принимает как здоровые, так и нездоровые формы. Дуэли, вражда, гангстерские войны и убийства чести, основанные на вере в то, что уважение нужно заслужить своей способностью причинять вред другим – всё это дало чести дурную репутацию. Тем не менее, честь и уважение можно исправить и сделать здоровыми так, чтобы они были заслужены честностью и порядочностью. Без такого чувства чести общество было бы столь же плохим, как и общество без здорового стыда.

Глубокое понимание пользы и благотворности чести и стыда пришло к Будде из его собственного опыта в поиске, и достижении пробуждения. Поскольку он не мог каждый раз доверять мнению других, то его первоначальные поиски безошибочного пути научили его тому, что честь и стыд необходимо рассматривать с мудростью. Если бы он оставался под влиянием той чести, которой его научили его первые учителя, то он увяз бы в практике сосредоточения. Если бы на него имело влияние то презрение, которое продемонстрировали пять аскетов, когда он отказался от аскетизма, то он умер бы, никогда не достигнув цели.

Но как он понял после Пробуждения, что проблема со стыдом и честью состоит не в том, что вам хочется выглядеть хорошими в глазах других. А только тогда, когда вам хочется выглядеть хорошими в глазах дурных людей. Если вы можете ориентироваться на подходящих людей, то стыд и честь могут быть огромным подспорьем в развитии того, что Будда определял в качестве самого важного внешнего фактора при достижении пробуждения – дружбы с добродетельными людьми. Теперь он был в состоянии давать другим советы, которых ему не хватало в ходе своих исканий, и учить своих учеников быть добродетельными друзьями для других. Вот почему Будда учредил монашескую общину, сангху – для того, чтобы она поддерживала непрерывную линию таких добродетельных друзей.

Но добродетельная дружба предусматривает больше, чем просто налаживание дружеских связей с хорошими людьми. Также необходимо подражать их хорошим качествам. Вот здесь начинают играть роль чувство стыда и честь. Ваше желание, чтобы ваши добродетельные друзья думали бы о вас хорошо, служит решающим стимулом для того, чтобы следовать их хорошему примеру.

Есть четыре хороших качества добродетельных друзей:

- 1) Качество твёрдой уверенности в Пробуждении Будды и в законе каммы.
- 2) Качество нравственности, в том смысле, что добродетельный друг не нарушает правила поведения и не поощряет других их нарушать.
- 3) Качество щедрости.
- 4) Качество мудрости, различения, умения распознавать.

Мудрость добродетельных друзей можно увидеть по двум вещам – по тем критериям, по которым они вас судят, и по цели, с которой они вас судят. Если они будут действительно мудры, то они будут судить вас по вашим действиям, а не по вашей внешности, богатству или чему-либо ещё, над чем у вас нет никакого контроля. Они будут судить ваши действия по тем намерениям, в соответствии с которыми вы действуете, и по результатам этих действий. В обоих случаях – и здесь чувство чести Будды противоположно воинскому чувству чести, которому его обучали как царевича, его критерий оценки состоит в том, что вы можете найти счастье таким образом, при котором ваши намерения и действия никому не навредят – ни вам, ни кому-либо другому.

Намерение, с которым добродетельные друзья судят вас, не состоит в том, чтобы просто вас осудить. Они хотят помочь вам распознать, почему ваши ошибки являются ошибками, так чтобы вы смогли научиться не повторять их снова. Таким образом, они поощряют вас развивать истинный источник вашего счастья – способность действовать всё более и более умело.

Если они судят вас подобным образом, то ваши друзья показывают этим, что они развили оба фактора мудрости на пути: правильное понимание, то есть видение важности действия, и правильное мышление, выражающееся в виде распространения доброжелательности на вас. Если вы примете их критерии, то усвоите точно так же и путь.

Вот почему Будда учил Рахулу тому, как усвоить эти критерии, исследуя и проверяя свои собственные поступки. При таком подходе, даже если общество вокруг него и было в упадке, даже когда он был вдали от своих добродетельных друзей, он всё равно мог жить, следуя их ценностям. Он мог совершать то, что служило его долговременному благу и счастью.

Будда начал свои наставления с образа зеркала. Так же, как вы используете зеркало, чтобы увидеть, какими вас видят другие люди, также и Рахула должен был рассматривать свои действия, чтобы увидеть, как он выглядит в глазах тех, кто обладает мудростью. А мудрые оценили бы его поступки таким образом:

Каждый раз, когда он собирался что-то сделать, мысленно, словом или телом, ему прежде всего нужно было исследовать свои намерения. Если при исследовании он понимал, что тот поступок, который он задумал, нанесёт какой-либо вред ему самому или другим, то он не должен был действовать, исходя из этого намерения. Если при таком рассмотрении он видел, что вреда не будет, то он мог смело совершать этот поступок. Совершая поступок, ему нужно проверять его последствия. Если поступок наносил непредвиденный вред, то в этом случае он должен был остановиться. Если нет, то он мог продолжать совершать этот поступок. После того, как поступок был совершен, ему нужно было рассмотреть его долгосрочные последствия. И если оказывалось, что он нанёс вред словом или действием, то ему нужно было обсудить это с близким другом на пути, который дал бы ему совет, как избежать повторного причинения такого вреда. И тогда он должен был выработать решимость не повторять такой поступок. Если его мысли стали причиной вреда, то он должен был почувствовать стыд за такого рода мысли и выработать решимость не повторять их. Если он не нанёс вреда, то ему нужно было порадоваться своему продвижению по пути и продолжить обучение.

Таким образом, Будда не просто говорил Рахуле о том, чтобы не причинять вред. Вместо этого он говорил ему: «Постарайся не наносить вред, но если ты всё-таки навредил, то вот каким образом тебе нужно учиться на своих ошибках». Это демонстрирует элемент практической доброжелательности, которой наполнены эти наставления.

Советы Будды относительно радости также отражают его доброжелательность. В конечном счете, радость существует для того же, для чего существует здоровый стыд и честь, а именно для того, чтобы помочь вам самим увидеть то благополучие, к которому приводит овладение высшим уровнем умений и не причинения вреда своими поступками. Когда подобное благополучие становится вашим источником счастья, то вы растете, меньше нуждаясь в одобрении и подтверждении со стороны других. Видя силу своих деяний и желая действовать, не причиняя вреда, вы воплощаете в своей жизни правильное понимание и правильное мышление.

Одна из опасностей, которые могут проистекать из стыда и чести в добродетельной дружбе заключается в том, что из-за желания выглядеть хорошим в глазах своих друзей, вы можете захотеть похвастаться своими хорошими качествами. Чтобы противодействовать такому стремлению Будда даже предостерег, что если вы будете хвастаться своими хорошими качествами, то они немедленно будут утеряны. Одним из признаков честности, как он сказал, является скромность – говорить как можно меньше о своих собственных хороших

качествах и никогда не восхвалять и не превозносить себя над другими – над теми, у кого таких качеств не хватает.

Другая опасность стыда и чести состоит в том, что у вас может появиться желание скрыть свои ошибки от своих добродетельных друзей. Вот почему Будда подчеркивал, что, если вы совершили ошибки в прошлом, но научились их не повторять, то вы украшаете мир как луна, вышедшая из облаков. Вот почему перед тем как дать Рахуле наставления, Будда обучал его правдивости, давая ему понять, что совершить ошибку намного менее стыдно, чем совершить ошибку и не признать её. Если вы скрываете свои ошибки, то вы не только теряете доверие своих друзей, но также и закрываете себе возможность продвигаться по Пути. Или ещё хуже, как говорил Будда, если человек не чувствует стыда в произнесении преднамеренной лжи, то нет такого зла, которое он бы не совершил.

Будда проиллюстрировал этот последний пункт образом слона в битве. Если слон участвует в сражении, используя свои ноги и бивни, но не применяет свой хобот, то погонщик слонов знает, что этот слон не отдаст свою жизнь за царя. Но если слон использует свои ноги, бивни и свой хобот, то погонщик слонов знает, что такой слон отдаст свою жизнь за царя. Нет ничего, что бы он не сделал.

Этот образ является хорошим уроком относительно качества чести Будды. На первый взгляд может показаться, что второй слон мог быть героем этого образа, в конце концов, это тот слон, которого царь хотел бы отправить в бой, и он представляет собой ту разновидность чести, которая часто превозносится в воинских культурах. Но в действительности Будда представляет этот образ в негативном свете, поскольку готовность слона рисковать своим хоботом является признаком его рабской покорности царю. Будда говорит Рахуле, что если он, подобно слону, который защищает свой хобот, внимательно защищает свою правдивость, то это и есть дело подлинной чести, это признак того, что он никому не служит, ни кому-то вовне, ни своим собственным омрачениям внутри.

Такая противоположность старого воинского чувства чести отразилась и в комментарии Будды о том, что лучше победить себя самого, чем тысячу человек.

Наставления Будды при обучении Рахулы, связанные с развитием здорового чувства чести и стыда в конечном итоге принесли свои плоды. Вместо того чтобы гордиться тем фактом, что он был сыном Будды, Рахула проявил готовность учиться у любых монахов. И после того, как он достиг Пробуждения, Будда похвалил его за то, что он превосходил других монахов в своём желании учиться.

Разумеется, что в тот момент Рахула уже не нуждался в похвале Будды. Он уже обрёл не подверженное смерти счастье, которое было за пределами уважения со стороны людей. В действительности Будда похвалил Рахулу ради нас, чтобы сообщить нам, что стыд и честь могут быть полезными инструментами на пути. Если вы будете осторожны в выборе того, чьему мнению вы следуете, и усвоите качества, которые делают полезными и здоровыми стыд и честь, то вы не только будете хорошо выглядеть в глазах мудрых, но и ваш взор станет мудрым.