

# ТИПЫ КОНТРОЛЯ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОБУЖДЕНИЙ<sup>1</sup>

**Питирим Александрович Сорокин**

---

Перевод с английского: **Дягилева Мария Васильевна**  
Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Москва, Россия  
[gylfi@bk.ru](mailto:gylfi@bk.ru) <https://orcid.org/0000-0003-0303-978X>

---



**Аннотация.** Данная публикация представляет собой перевод небольшого фрагмента фундаментального труда «Пути и сила любви: виды, факторы и техники нравственной трансформации», написанного Питиримом Александровичем Сорокиным, известнейшим американским социологом и философом российского происхождения, а именно — 15 главы «Типы контроля биологических побуждений». Примечания П.А. Сорокина переведены с оригинального текста и представлены в подстрочнике, ссылки на источники на английском языке представлены в авторском написании. Произведение относится к позднему периоду творчества П.А. Сорокина,

когда он руководил Гарвардским исследовательским центром творческого альтруизма. Первое издание книги вышло в 1954 г. В 1982 г. сыновья П.А. Сорокина выпустили дополненное издание этого сочинения. Издание 2002 г., взятое за основу при переводе избранного фрагмента, знакомит с классическим текстом пионера в области философского изучения любви. Глава 15 выбрана для перевода как наиболее интересная с философской, религиоведческой и культурологической точек зрения. Здесь П.А. Сорокин последовательно анализирует связь различных религиозных практик «обуздания страстей», критически разбирая и последовательно сравнивая разнообразие подходы к проблеме «сдерживания плоти» для достижения этически ценного и религиозно значимого результата.

**Ключевые слова:** П.А. Сорокин, любовь, альтруизм, религиозные практики, телесность

**Для цитирования:** Сорокин П.А. Типы контроля биологических побуждений // Концепт: философия, религия, культура. — 2022. — Т. 6, № 2. — С. 29–40. <https://doi.org/10.24833/2541-8831-2022-2-22-29-40>

---

<sup>1</sup> Перевод выполнен по изданию Sorokin P.A. Types of Control of Biological Drives // The Ways & Power of Love: Techniques of Moral Transformation. — Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2002. — Pp. 273-286.

# TYPES OF CONTROL OF BIOLOGICAL DRIVES

Pitirim A. Sorokin

Translation from English to Russian: **Maria V. Dyagileva**

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

gylfi@bk.ru

<https://orcid.org/0000-0003-0303-978X>

**Abstract.** Here we present the translation of Chapter 15 *Types of Control of Biological Drives* of the work *The Ways and Power of Love: Types, Factors, and Techniques of Moral Transformation* by Pitirim A. Sorokin, an outstanding American sociologist and philosopher of Russian origin. Sorokin's notes translated from the original text are presented in the footnotes, the references in English are given in the Author's spelling. *The Ways and Power of Love: Types, Factors, and Techniques of Moral Transformation* represent an example of late writings of Pitirim Sorokin when he lived in the USA, leading one of the Harvard Research Centers. The first edition of the book was first published in 1954. His sons initiated an extended edition of Sorokin's work in 1982. This translation based on the publication brought back into print in 2002 allows a new generation of readers to acquaint themselves with the work of a distinguished thinker. His late work is a pioneering endeavor of considering love in its multiple forms at the intersection of science and religion. We chose to offer a translation of Chapter 15 as the most interesting from the point of view of philosophy, cultural and religious studies. Herein P. Sorokin considers the interconnection of religious practices of *curbing passions* and provides a critical analysis and comparison of multiple approaches to *holding back the flesh* as an attempt to attain a valuable result from ethical and religious perspective.

**Keywords:** Pitirim Sorokin, love, altruism, religious practices, corporality, biological motives

**For citation:** Sorokin, P. A. (2022) 'Types of Control of Biological Drives', *Concept: Philosophy, Religion, Culture*, 6(2), pp. 29–40. (In Russian). <https://doi.org/10.24833/2541-8831-2022-2-22-29-40>

## I. Необходимость контроля

Любовь возможна только тогда, когда неосознанные побуждения хорошо контролируются сверхсознательным «Я» и сознательными силами индивида. Полная свобода биологических импульсов и эго означает отсутствие интеграции личности и вечное безначалие в организме. Неконтролируемые импульсы, эмоции и страсти будут подталкивать человеческое существо к непрекращающемуся столкновению с другими. Платон и Аристотель были правы, называя такого человека «худшим из зверей». Это объясняет, почему даже обычный, нормальный человек должен в некоторой степени овладеть своим биологическим «Я» и импульса-

ми, а также своими публичными действиями. Ещё большим должен быть контроль у альтруистической личности. Давайте бегло рассмотрим основные типы методов для достижения этой цели.

## II. Техника экстремального умерщвления плоти

Это наиболее грубая, болезненная и примитивная из всех техник, которые практикуют и практиковали люди и группы разных слоёв и в разное время. Техника основана на вере в то, что плоть и её влечения являются величайшим врагом Бога или высшего Я. Поэтому все потребности организма, и особенно его похоть, должны быть максимально подавлены и отвергну-

ты. «Я убиваю своё тело, потому что оно убивает меня», — сказал Дорофей Фиванский в одной из самых коротких формулировок этой убеждённости<sup>2</sup>. Ещё один пример приводит Платон: пока мы находимся в теле и пока душа смешана с этой массой зла — никакая истина невозможна. «Потому что тело является источником бесконечных проблем для нас по причине даже простой потребности в еде; и ... наполняя нас любовными страстями, похотями, страхами, фантазиями, идолами и всякой глупостью, лишает нас даже возможности мыслить».

Телесное — это источник войн и вражды, суматохи и растерянности, и самое большое препятствие для достижения истины. «Весь опыт показывает, что, если мы хотим иметь чистое знание о чем-либо, мы должны быть освобождены от телесного, и душа сама должна созерцать все вещи в себе». «Мысль лучше, когда разум... имеет как можно меньше общего с телом и не имеет телесного смысла или чувства». Такова формула Платона об этой вере в отношении знания, истины и добра<sup>3</sup>.

Буквальное понимание следующего высказывания Христа представляет собой соответствующую формулировку этого метода. «Если твой правый глаз оскорбляет тебя, вырви его... если правая твоя рука склоняет тебя к греху, отрежь её». Святой Иоанн Креститель даёт ещё один вариант этого предписания. По его словам, первым шагом к объединению души с Богом является «лишение и очищение души от всех её чувственных желаний». Мы должны «умертвить соблазн плоти, соблазн глаз и гордость жизни, из которой исходят все другие желания». Освободившись от всех чувственных удовольствий и желаний, «в подобном отрешении наша духовная часть

обретает умиротворение и покой; ибо, поскольку она ничего не жаждет, ничто не утомляет её, когда она вознесена, и ничто не угнетает её, когда она низвержена»<sup>4</sup>. Таким образом, это объясняет фантастически разнообразные практики умерщвления тела многими аскетами Востока и Запада, прошлого и настоящего. Начиная с самоубийства как непосредственного решения проблемы и заканчивая грубейшими формами самоистязания, эти практики демонстрируют невероятное разнообразие изобретательности. Здесь мы встречаемся, во-первых, с сотнями форм поста как подавления телесной потребности в пище — полного поста в течение нескольких дней и недель; пожизненное частичное голодание, проявляющееся в форме употребления небольшого количества хлеба и питья небольшого количества воды; употребление только сырых трав или мало-съедобных отбросов; или употребление еды только двумя зубами; или морение себя голодом, ведущее к смерти.

Во-вторых, подобным же образом проявляется насильственное подавление полового влечения во всех его формах, начиная с самокастрации и нанесения увечий половым органам и заканчивая ослаблением полового импульса через голодание, напряжённую физическую работу, отвлечение от всего сознательно или бессознательно связанного с сексуальным; избегание таких раздражителей и окружающей среды; наложение на тело всевозможных охлаждающих болей, таких как длительное погружение в холодную воду или снег, обливание холодной водой кожи головы или других чувствительных частей тела, открытие вен и кровопускание и т.д.; не говоря уже о сотнях чисто умственных техник для устранения, подавления и ослабления

<sup>2</sup> *Paradisus Heraclidus, I, in Vitae Patrum, Appendix, 2nd ed. (Antwerp, 1628).*

<sup>3</sup> *Plato, "Phaedo," The Works of Plato (The Dial Press, New York, n.d.), pp. 196–98, et passim.*

<sup>4</sup> *The Works of Saint John of the Cross (London, 1934), Vol. I, pp. 18–63, et passim.* Сходны рецепты «освобождения божественной части души» в индуизме, буддизме, суфизме, даосизме, мистическом христианстве, хотя, как мы увидим, методы этого освобождения несколько отличаются друг от друга. О более глубоком значении и конструктивных целях умерщвления аскезы см. А. Bloom, "Yoga and Christian Spiritual Techniques," in P. Sorokin, ed., *Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth*; также *Collection Irenikon*, XX, NO.3, 1947, "La Priere de Jesus par un Moine de l'Eglise d'Orient."

всевозможных эротических образов, воспоминаний, ассоциаций и желаний<sup>5</sup>.

В-третьих, это насильственное отрицание всего, что доставляет телесное, чувственное удовольствие и навязывание телу всех видов болей и лишений. Эти практики включают воздействие на организм низких и высоких температур или [едва выносимых — М.Д.] климатических условий. Такие практики «освобождают» тело от комфорта чистоты и подвергают его тяготам пыли, грязи, засаленности и физического загрязнения различными способами, например, путём отказа от ношения одежды или ношение лишь грязных и паршивых лохмотьев, или белья из конского волоса, или рубашки, усеянной острыми гвоздями или шипами, непрерывно прокалывающими, режущими и царапающими тело, или отягощение тела тяжёлыми цепями и железными веригами и непрерывное причинение телу различных физических болей.

В-четвёртых, это отказ от необходимости спать в комфортных условиях. Большинство последователей этого метода обуздания тела регулярно практиковали бессонницу в течение многих дней и ночей; или же сократили период сна до невероятного минимума. Кроме того, они спали в условиях, лишённых всякого намека на комфорт: на твёрдых камнях, на земле, без какого-либо подобия кровати или подушки, часто без какого-либо одеяла или покрывала<sup>6</sup>. Некоторые из них изобретали и практиковали сон на досках, усеянных острыми гвоздями, или покрытых острыми камнями или шипами; другие не позволяли телу полностью растянуться или удерживали его в болезненном положении. Опять же, в связи с этой потребностью были изобретены сотни самых изобретательных методов, позволяющих отказываться в удовлетворении потребности сна

или удовлетворяющих эту потребность не в полной мере, причём самым болезненным из возможных способов.

В-пятых, это отказ организму в необходимости физического покоя и комфорта. Лежание на холодном полу без изменения положения тела в течение нескольких часов и дней; стояние на прямых ногах, без каких-либо изменений положения в течение длительных периодов времени; стояние на коленях на камне в течение нескольких недель; иногда, как в случае со святым Симеоном Столпником, жизнь в течение многих месяцев закопанным по шею, а затем несколько лет — на вершине столба со всеми сопутствующими трудностями; требование от тела бесконечного напряжения после того, как оно уже достигло состояния крайней изнеможенности и истощения: это лишь несколько примеров подавления телесной потребности в отдыхе.

В-шестых, это практика отказа от всего, что доставляет или может доставлять чувственное удовольствие любому органу чувств тела или всем рецепторам нервной системы, а также поиск объекта, действия, мысли или некоей силы, которые причиняют боль этим органам. Начиная со смотрения на черепа, гробы и другие символы смерти и немощи и заканчивая избеганием любого приятного вида, звука, аромата или других доставляющих удовольствие стимулов; здесь существуют сотни методов, которые практиковались для этой цели.

Приведённый выше перечень даёт представление об основных чертах этой техники, заключающейся в получении контроля над телом, его потребностями, побуждениями и биологическим «Я». Аскеты, следовавшие этому методу, иногда конкурировали друг с другом в поиске того, как можно подвергнуть себя большему по сравнению с другими пыткам самоистязания<sup>7</sup>.

<sup>5</sup> Богатое разнообразие всех этих техник самоистязания во многих его формах можно найти (для восточных самоистязателей) в работе Asvaghosha Bodhisattva *Life of Buddha*, pp. 331 ff.; в работах В. С. Law, Т. W. Rhys Davids; также М. Eliade, *Yoga*, (Paris, 1936), pp. 179, 182, 204, et passim. О христианских самоистязаниях см. Rosweyde's *Vitae Patrum and Migne's Patres Latini and Patres Graeci*, а также любую полную серию Житий Святых; *The Works of John Cassian*, tr. Rev. E. C. S. Gibson in *A Select Library of Nicene and Post-Nicene Fathers, Second Series, Vol. XI (New York, 1894)*; O. Hardman, *The Ideals of Asceticism* (London, 1924).

<sup>6</sup> См. *Select Letters of St. Jerome*, tr. F. A. Wright, pp. 67 ff., 125 ff.

<sup>7</sup> См. *Select Letters of St. Jerome*, p. 137; *Life of Buddha*, pp. 33 1ff., et passim.

Что должно быть сказано об этой технике в целом? В своей крайней форме она, очевидно, доступна лишь очень немногим; 99,9% людей просто не смогут этого вынести. Поэтому в лучшем случае её «терапевтическое» применение очень ограничено. Даже для незначительной части аскетов, которые пытались практиковать указанную технику, это не всегда оказывалось эффективным. Часть аскетов не справились ни с задачей объединения с Богом, ни с тем, чтобы стать выдающимися альтруистами, ни даже с тем, чтобы обуздать своё тело и похоти. Другая часть преждевременно умерла от подобных пыток. Ещё одна часть превратилась в фанатичных маньяков или людей, напоминающих больше животных, а не одухотворенных, облагороженных и очищенных святых или мудрецов. Иногда в таком случае сам аскетизм и следующие ему аскеты становятся совершенно эгоистичными, а не альтруистичными. «Человек может подавить свою низшую [биологическую] природу ради тщеславия или гордости... Такая победа духа не является добродетелью. Ещё хуже, когда самоконтроль духа и концентрация воли используются для причинения вреда другим. Среди успешных аскетов были не только тщеславные, лицемерные и гордые люди, но даже ненавистные, коварные и жестокие эгоисты. С моральной точки зрения такой аскет намного хуже, чем обычный пьяница, обжора или бродяга... Аскетизм, который освобождает человеческий дух от позорных телесных страстей только для того, чтобы тесно связать его с духовными злыми страстями, является, очевидно, ложным или аморальным аскетизмом... Принцип аскетизма становится моральным только при условии, что он служит цели альтруизма, коренящегося в сострадании»<sup>8</sup>.

Будда, практиковавший схожую технику аскезы самоистязания, пришёл к выводу, что она совершенно не подходит для его цели. Согласно его заключению, этот метод самоистязания не «убивает эгоистичные личные стремления и не стирает “Я”». Чисто физические упражнения и пытки сами по себе «ведут лишь к умерщвлению, а истинная цель состоит именно в сосредоточении ума»<sup>9</sup>.

То же самое подчёркивается в Бхагавадгите. «Тот, кто сдерживает свои подвижные органы, но продолжает в своём разуме размышлять над объектами чувств, чья природа вводит их в заблуждение, называется лицемером (человеком ложного поведения). Но тот, кто управляет чувствами (и желаниями) умом, о, Арджуна, и без привязанности задействует орган действия на пути работы, тот превосходит других»<sup>10</sup>.

Неэффективность этого метода в овладении биологическими импульсами, связанными с сексом, гневом или тщеславием, подчёркивают высказывания самих аскетов. Например, в *Verba Seniorum* [Патерик Азбучно-Иерусалимский] мы читаем историю некоего брата, который, несмотря на все свои усилия и жизнь в одиночестве, пытался и не мог обрести душевное равновесие, и трижды приходил к аббату Теодору Фермскому с просьбой о помощи и совете. Во время третьего «консультационного и психоаналитического интервью» настоятель, наконец, спросил его: «Скажи мне сейчас, сколько лет ты живёшь в этой [монашеской] привычке? И брат ответил: «Восемь». На что старик сказал: «Поверь мне, я нахожусь в этой привычке семьдесят лет, и ни за один день я не смог найти покой: а ты хочешь обрести покой за восемь?»<sup>11</sup> Если серьёзные и энергичные усилия по контролю над физическими потребностями в течение восьми или даже семидесяти лет не увен-

<sup>8</sup> Соловьев В.С. *Оправдание добра* // *Собрание сочинений Владимира Сергеевича Соловьева*: с 3 портретами и автографом. Т. 8. 1894–1897. Санкт-Петербург, 1914. С. 84. См. Св. Василий, св. Иероним, св. Бенедикт и другие отцы также критикуют этот ложный аскетизм. См. *St. Jerome, Ope cit., pp. 137, 407 ff., 427 ff.*

<sup>9</sup> *Life of Buddha*, p. 332.

<sup>10</sup> *Bhagavadgita*, III, 6, 7. «Быть свободным от желаний, от иллюзий личного интереса — это истинное бездействие, а не физическое воздержание от деятельности. Когда устранен эгоизм . . . человек работает так, как работает Бог». Свободный от желаний и привязанностей, человек действует из глубочайшей глубины своего внутреннего существа, управляемый своим сверхсознательным я. Комментарии S. Radhakrishnan, *ibid.*, pp. 133–34.

<sup>11</sup> H. Waddell, *Ope cit.*, pp. 123–24. Также *Select Letters of St. Jerome*, pp. 421, 425–27.

чались успехом, в некоторой степени этот метод вряд ли можно назвать успешным. В *Verba Seniorum* и трудах нескольких отцов Церкви отмечены аналогичные ошибки в отношении сексуальной страсти, гнева, ненависти, тщеславия, обжорства и других биологических потребностей и страстей.

С другой стороны, когда этот метод используется в качестве вспомогательного вместе с гораздо более деликатной техникой психического и психосоциального характера, он, кажется, помогает в реализации высших целей сильных аскетов. Для таких сильных душ это кажется безвредным даже с биологической точки зрения. Святой Антоний, Святой Павел Фиванский, Святой Франциск Ассизский, Генрих Сусо, Святой Игнатий Лойола, Святой Иоанн Креститель, Святой Серафим Саровский и многие другие подвергались этой пытке, иногда и в течение нескольких лет. Тот факт, что они стали выдающимися религиозными и моральными лидерами [имеет явную связь с тем, что — М.Д.] они приобрели необычайный контроль над своими телесными склонностями. Некоторые из них жили необычайно долго, — например, святой Антоний прожил 105 лет, святой апостол Павел Фиванский 113 лет; в целом группа христиан-аскетов в основном имела гораздо более длительную жизнь, чем их неаскетичные светские современники<sup>12</sup>. Эти факты указывают на то, что для некоторых аскетических альтруистов обсуждаемая техника не оказалась фатальной или просто бесполезной. Одна из причин, возможно, заключается в дополнительном факте, что в процессе их одухотворения и самоутверждения техника истязания тела была просто вспомогательной по отношению к менее физической и гораздо более умственной технике, используемой ими. Возможно, ещё одной причиной успеха была их умеренность в использовании этой техники в том смысле, что они избегали тех телесных пыток, которые непоправимо повредили бы жизненно важные органы, и тот факт, что они накладывали на

себя эти лишения в надлежащий момент и в надлежащих условиях.

Эти две последние причины иллюстрируются следующими случаями, приведенными в Посланиях Отцов. Когда «некий брат», страдающий из-за похоти, пришёл за советом к старому аскету и не поверил его заявлению о том, что он свободен от сексуальных соблазнов, старик объяснил свой довод, сказав: «Со времени, когда я стал монахом, я никогда не давал себе много ни хлеба, ни воды, ни сна, и не мучился аппетитом к тому, чем нас кормят, я не испытывал жажды похоти».

Другой аскет, когда его посетила женщина, которая хотела соблазнить его, «воспылав [сексуальным] желанием», зажёл лампу и «сунул свой палец в огонь». Таким образом, он жёг и жёг все свои пальцы, один за другим. «Когда несчастная женщина увидела, что он делает, она окаменела от страха», и, в конце концов, «отвернулась от своих грехов и жила в целомудрии до конца своих дней»<sup>13</sup>.

Вряд ли можно сомневаться в том, что причинение телу жгучей боли может противодействовать мучительному сексуальному вожделению, особенно когда процедура является лишь вспомогательной частью гораздо более утонченной психосоциальной техники.

Однако, даже допуская эффективность этих методов для некоторых людей, которые могут принимать их и использовать с умом, они настолько болезненны, настолько расточительны и так непригодны для подавляющего большинства, что в крайних формах эти методы нельзя рекомендовать совсем. Мы можем только сожалеть тем многим аскетам, которые практиковали их, особенно ввиду существования нескольких других менее болезненных и более эффективных методов. В конце концов, самоистязатели, которые главным образом возлагали надежду на эти техники, на своё одухотворение и альтруизацию, верили во всеопределяющую силу тела. Подобно многим современным поведенческим пе-

<sup>12</sup> P. Sorokin, *Altruistic Love*, pp. 100–105.

<sup>13</sup> H. Waddell, *Ope cit.*, pp. 115–16.

дагогам и материалистическим врачам, они полагали, что одухотворение и облагораживание, развитие личности и обретение самоконтроля могут быть осуществлены только через болезненные изменения в теле индивидуума, а не каким-либо другим недобросовестным образом<sup>14</sup>.

### III. Методика умеренного и разумного контроля над телом, потребностями тела и эго

Хоть чрезмерные формы обсуждаемой техники расточительны, вредны, неэффективны и недоступны для большинства обычных людей, тем не менее, умеренное торможение и ограничение телесных побуждений и потребностей, гармонизация биологических эго друг с другом и подчинение их объединенному социокультурному эго, и особенно высшему Я, всегда было необходимой процедурой в альтруизации и одухотворении практически всех религиозных и моральных лидеров человечества. Среди альтруистов едва ли можно встретить обжорство, расточительство, явственное расточительство или неограниченного удовлетворения плотских похотей. До своего «обращения» многие альтруисты были такими распутниками и обжорами, но не после их преображения. Это преображение обычно достигается, среди прочего, путем разумного подавления биологических склонностей.

В рамках этой общей модели умеренной самодисциплины тела и эго побуждений существует несколько разновидностей техник, различающихся по степени и вторичным признакам. Один из них представлен обращением святого Франциска Ассизского к своему телу. Хотя в его Первом правиле для младших братьев го-

ворилось: «Давайте возненавидим наше тело с его пороками и грехами, потому что, живя плотски, оно желает лишить нас любви нашего Господа»,<sup>15</sup> тем не менее, он не истязал своё тело; напротив, он ласково называл его «Братское тело» или «Тело осла», руководимое его «Братской душой». В этом руководстве, однако, необходимые потребности организма в еде, крове и одежде были сведены к минимуму, едва ли выносимому для большинства людей; а количество труда, выносливости и невосприимчивости ко всем видам трудностей, вызванных «братом ослом», было огромно. «Брат Осел, Бог хочет, мы должны поторопиться и исполнить это», — было его обычным требованием к телу. Нежное и радостное, но требовательное обращение к телу дало душе Франциска полное овладение биологической составляющей человека<sup>16</sup>. Какими бы тяжёлыми ни были телесные условия, Святой Франциск оставался счастливым и радостным «шутком Бога».

Другой пример, намного более мягкий и более легкий, представляется техниками, рекомендованными святым Франциском Сальским. Этот выдающийся «наставник душ» не преминул подчеркнуть, что христианский Бог — это Бог Радости, а не Страха; что человек по своей природе добр и что «всё создано для любви, любовью, чтобы любить и быть любимым в святой Церкви»<sup>17</sup>. Рассматривая любовь как принцип и основу любого облагораживания нашей жизни, он рекомендовал возвращать этот дух любви в человеке: в его теле, его сердце, его чувствах, его воле, его интеллекте и его действиях<sup>18</sup>. Он также стремился культивировать всё, касающееся истинного, прекрасного и доброго: *libido sciendi, vivendi, sentiendi*<sup>19</sup>.

<sup>14</sup> Столкнувшись с этим чрезмерным аскетизмом, приходится в какой-то мере согласиться с дипломатичным В. Соловьевым, который предпочитает формальную вежливость или просто вежливость аскетизму (Соловьев В.С. Три разговора // Собрание сочинений Владимира Сергеевича Соловьева: с 3 портретами и автографом. Т. 10. 1897–1900. Санкт-Петербург, 1914. С. 120 и далее, 155 и далее).

<sup>15</sup> The Writings of St. Francis of Assisi, tr. P. Robinson (Philadelphia, 1906), p. 55.

<sup>16</sup> R. Filop-Miller, *The Saints that Loved the World*, pp. 18off.; P. Sabatier, *Life of St. Francis of Assisi*, pp. 17 ff., 57 ff.

<sup>17</sup> *St. Francis de Sales, Treatise on the Love of God*, tr. H. B. Mackey (Westminster, Maryland, 1942), *Book IV and passim*

<sup>18</sup> Saint François de Sales, "Introduction à la vie dévote," in *Oeuvres complètes* (Edition d'Anney, 1892–1918), Vol. III, pp. 14–15.

<sup>19</sup> Cf. F. Vincent, *Saint François de Sales, Directeur d'Ames* (Paris, 1923), pp. 218 ff. Это превосходный анализ техник Св. Франциска в моральном консультировании и руководстве людьми: их тела, разума и воли.

Для достижения этой совершенной жизни он также требует эффективного контроля биологической части человека, но мягкими, главным образом психологическими средствами. Контроль над телом не означает для него истязаний или отрицания его потребностей, но ограничение этих потребностей, поскольку они мешают осуществлению любви к Богу и человеку и облагораживающему одухотворению нашей жизни. Его метод является одним из наименее аскетичных среди техник обуздания биологических сил и эго.

Ещё один умеренный, хотя и более аскетичный, образец даёт техника, широко используемая в различных монашеских орденах прошлого и настоящего, христианских и нехристианских. Правила святого Пахомия, святого Василия, святого Феодора Студийского и святого Бенедикта могут служить примерами этой техники. Ради экономии мы рассмотрим здесь только правило святого Бенедикта.

После трёх лет практики монашеской дисциплины египетский святой Бенедикт едва не умертвил себя аскезой. В результате он ввёл своё сравнительно мягкое правило. «Он не пытался настаивать на отказе от аскезы и восточных учений о покаянии, но стремился к реформированию в новых направлениях. Он закрепил старые идеалы аскетической жизни путём умеренности и здравого смысла, которыми руководствовались люди, посвятившие себя молитве и труду, направляемые и контролируемые послушанием вышестоящих»<sup>20</sup>. «Инструменты добрых дел» ясно показывают альтруистические цели правила святого Бенедикта<sup>21</sup>.

Многие техники для духовного формирования ума и поведения монахов предписаны в мельчайших подробностях; среди них умеренность в еде, питье, одежде, сне и так далее. Здесь, однако, как и в других

делах, «пусть всё будет сделано с умеренностью»<sup>22</sup>. Вегетарианское питание назначается (кроме больных) два раза в день, состоящее из «двух приготовленных блюд» и фунта хлеба, в некоторых случаях допускается некоторое увеличение количества пищи, при условии усердного труда. Этого достаточно, чтобы тело работало, и это не связано с его истязанием. С другой стороны, «нет ничего более противоречащего христианскому духу, чем обжорство». То же правило относится и к напиткам, позволяя, однако, «пинту вина в день», когда это необходимо. Рекомендуются умеренное голодание, особенно во время Великого поста и аналогичных случаев<sup>23</sup>. Так же и с одеждой. Она должна соответствовать климату, но обычно «для каждого монаха будет достаточно капюшона и туники», «лопатки для рабочих целей, обувь и чулки для ног». «Матраса, одеяла, покрывала и подушки достаточно для постельного белья»<sup>24</sup>. Всё правило пронизано идеей эффективного контроля над биологическим человеком посредством разумного, умеренного, всепроникающего, непрерывного ограничения телесных потребностей, удовлетворяя их минимум, но отрицая их похоти, без каких-либо пыток или потворства своим желаниям. С некоторыми вариациями методы контроля над телом, практикуемые многими другими монашескими орденами — христианскими и нехристианскими — были похожими»<sup>25</sup>.

Среди великих современных альтруистов Ганди и Шри Ауробиндо дают конкретные примеры этого умеренного аскетизма. Несколько раньше Джон Вулман и Джордж Фокс из Религиозного общества Друзей приводят дополнительные примеры. М.К. Ганди начал практиковать аскетическую самодисциплину довольно рано. Он отказался: от мяса и стал вегетарианцем; от многих предметов роскоши и физиче-

<sup>20</sup> *The Rule of Saint Benedict*, tr. Cardinal Gasquet (London, 1925), pp. xviii-xix.

<sup>21</sup> *Ibid.*, Chap. 4. Подробнее о монашеских техниках Chaps. 20, 21.

<sup>22</sup> *Ibid.*, Chaps. 20, 21.

<sup>23</sup> *Ibid.*, Chaps. 39, 40, 48.

<sup>24</sup> *Ibid.*, Chap. 4.

<sup>25</sup> О буддийских и дзен-буддийских орденах D. T. Suzuki, *The Training of the Zen-Buddhist Monk*. See also the cited Rules of St. Pachomius, St. Basil, St. Theodore of Studium, St. Francis, of the Cistercian Order, of Ignatius Loyola and the Society of Jesus, and other monastic orders.

ского комфорта в одежде, жилье и т.д.; от всего своего состояния и имущества. Хотя он и был женат, он бросил половую жизнь (Брахмачарья) в возрасте тридцати семи лет; всё более и более строго он подавлял гнев, ненависть, тщеславие, мстительность, отвращение к прокаженным, страх чумы и другие страсти и эмоции антисоциальных натур. Наконец, он прекратил любое силовое сопротивление, даже убийство ядовитых змей. Короче говоря, его моральный и духовный рост был параллелен возрастающему аскетическому самоконтролю над своим телом и его потребностями. Этот умеренный аскетизм был навязан Ганди не для себя самого или просто для наказания и пыток своего тела, но как необходимое средство для достижения цели и служения Истине или Богу<sup>26</sup>. На основании собственного опыта он даёт нам серию предписаний, полезных для овладения сексуальным импульсом, а также любого физического влечения.

«Брахмачарья означает контроль чувств в мыслях, словах и делах». Для получения такого контроля в отношении сексуального импульса, а также других страстей необходимы или полезны следующие факторы:

1) Глубокий, от всего сердца, поиск Бога или Истины, в целом, высшей ценности.

2) Окончательное решение или обещание отказаться от похоти.

3) Посвящение своей энергии и деятельности достижению высокой цели.

4) Постоянная мысль о том, что должно оставаться чистым перед самим собой, перед обществом и миром, и перед «той невидимой Силой, которую, хотя мы можем никогда и не увидеть, мы все чувствуем внутри себя, наблюдая и замечая каждую нечистую мысль, [той, что — М.Д.] помогает нам».

5) Пристальное внимание к тому, с какими людьми и обществом встречаетесь, что читаете, как отдыхаете, питаетесь и

как следите за вашими органами чувств. За тем, как вести себя и искать только хорошее и чистое общество. Не читать неуместные романы и журналы, порождающие страсть, и читать только «произведения, которые поддерживают человечность». Избегать театров и кинотеатров; заниматься только такими развлечениями и спортом, которые «поднимают настроение». Принимать пищу не ради удовлетворения своего вкуса, а только ради голода: «человек, потакающий своим желаниям, живет, чтобы есть; человек сдержанный ест, чтобы жить»; также полезны частые посты.

6) Бодрая прогулка на свежем воздухе рано утром и ночью перед сном.

7) Рано ложиться и рано вставать, ложиться спать наощак.

8) Напряженная умственная и физическая активность чистого и альтруистического характера.

9) Контроль зрения, слуха и других органов чувств, избегая «заманчивых», «унижающих и возбуждающих» зрелищ, звуков, предметов, сцен — «Брахмачарья должен видеть только чистые вещи и закрывать глаза перед чем-либо нечистым; он не услышит ничего непристойного, не будет нюхать никаких сильных, стимулирующих веществ».

10) В качестве посторонней помощи — холодная ванна или холодное погружение, которое также помогает охладить страсти;

11) «Прежде всего, нельзя рассматривать воздержание настолько сложное, насколько практически невозможное для исполнения».

12) «Сердечная молитва каждый день о чистоте делает человека всё более чистым»<sup>27</sup>.

Результатом такого господства над телесными побуждениями является то, что для такого Браhmачарья «весь мир — одна огромная семья; он сосредоточит все свои усилия на облегчении страданий человечества ... никогда не будет взбудоражен страстью. Он будет инстинктивно знать

<sup>26</sup> M. K. Gandhi, *The Story of My Experiment with Truth* (Ahmedabad, 1927), Vol. I, pp. 57, 70ff., 143 ff., 484, et passim; Vol. II, pp. 58, 92ff., 150ff., 292ff., et passim. Также M. K. Gandhi, *Self-Restraint vs. Self-Indulgence* (Ahmedabad, 1928), passim.

<sup>27</sup> M. K. Gandhi, *The Story*, Vol. I, pp. 474–92; *Self-Restraint*, pp. ix–xi, 101–111

источник силы в нём... Его скромная сила вызовет уважение мира»<sup>28</sup>.

Сходными являются выводы другого индуистского мудреца и нравственного наставника Шри Ауробиндо<sup>29</sup>. На основании его собственного преобразования из учёного и выдающегося политического лидера в борьбе за независимость Индии в одного из самых выдающихся индуистских мудрецов и альтруистов, Шри Ауробиндо в своей «Интегральной йоге» предписывает подобный контроль над телом как необходимое условие для достижения высшей цели «истинно божественной любви». Его система не требует никакого истязания над телом, никакого аскетизма ради аскетизма, но мудрой умеренности в еде, сопровождаемой частыми умеренными постами. То же самое относится и к другим телесным потребностям. В отношении секса, однако, он предписывает полное целомудрие для тех, кто хочет достичь высшей цели осознания Бога или «божественной жизни и любви» во время жизни на этой планете. «Люби человечество, служи человечеству, протягивай ему руку помощи, когда оно стремится к обожествлению самого себя»<sup>30</sup>. «Мы здесь, чтобы исполнить Божественную волю ... для постепенного слияния с Высшим и установления Его царствования на земле»<sup>31</sup>. Такова высшая цель Шри Ауробиндо. «Весь принцип этой [Интегральной] Йоги

состоит в том, чтобы полностью отдать себя только Божеству [и Божественной любви], а не кому-то или чему-то другому, и свести в единство с Божественной Матерью-Силой весь трансцендентный свет, силу, широту, мир, чистоту, сознание истины и ананда [божественное блаженство] сверхъестественного божественного... Следовательно, всё это [всё, что связано с сексом в мыслях, словах или поступках] абсолютно запрещено в садхане (духовная дисциплина)». Чтобы овладеть такими импульсами, он указывает ряд предписаний, которые ведут не к простому подавлению таких импульсов или к их простой сублимации (которая, согласно его опыту, не освобождает нас от страстей), но к полному освобождению от них<sup>32</sup>.

Подобное самообладание, как предварительное условие, указано Альбертом Швейцером. «Героев действия нет: только герои отречения и страдания», — говорит он. Соответственно, на протяжении всей своей жизни он естественным образом дисциплинировал свои телесные потребности и держал их под контролем, без какого-либо впечатляющего аскетизма. Даже такую благородную ценность, как музыкальное и научное творчество, он бросил ради того, чтобы отправиться в африканские джунгли и служить там бесписьменным аборигенам<sup>33</sup>.

<sup>28</sup> *Self-Restraint*, pp. 101–2. Ганди, на основе собственного опыта и других эмпирических данных твёрдо утверждает, что результаты такого самоконтроля невероятно полезны с физической, умственной, моральной и любой другой точки зрения. Это объясняет также его совершенно негативное отношение к противозачаточным средствам и т. п., как крайне деморализующее, изнуряющее и разлагающее — физически, морально и умственно, не говоря уже об их смертельных последствиях (в долгосрочной перспективе) для будущего нации. Подтверждая выводы социологического исследования Пола Бюро об изучении катастрофических последствий искусственного контроля над рождаемостью и сексуальной распущенности для французской нации (*Towards Moral Bankruptcy*, tr. Mary Scharlieb from the French original *D'Indiscipline des moeurs*), он говорит, что «будущее принадлежит народам целомудренным». *Self-Restraint*, passim.

<sup>29</sup> О его жизни К. R. Srinivasa Iyengar, *Sri Aurobindo* (Calcutta, 1945); H. Chaudhuri, *Sri Aurobindo* (Calcutta, 1951)

<sup>30</sup> *Sri Aurobindo, The Yoga and Its Objects* (Calcutta, 193 1), p. 5.

<sup>31</sup> *Sri Aurobindo, Words of the Mother*, pp. 39–40.

<sup>32</sup> *Sri Aurobindo, Bases of Yoga* (Calcutta, 1936), pp. 164–67. Подобно Ганди и практически всем индуистским йогам, буддистам, даосам, христианам и другим выдающимся альтруистам и моральным педагогам, Шри Ауробиндо находит фрейдистские и подобные техники «раскрытие глубинного подсознательного и поднятие вверх всего грязного и неясного» в нём «весьма опасным, вредным и совершенно ненаучным». «Нужно начинать с положительного, а не отрицательного опыта, посредством привнесения чего-то от божественной природы, покоя, света, невозмутимости, чистоты, божественной силы в сознательной части существа, которая должна быть изменена. Только когда это успешно осуществлено и есть твёрдая положительная основа, безопасно поднимать скрытые подсознательно неблагоприятные элементы, чтобы разрушить и устранить их силой божественного спокойствия, света, силы и знания». *Ibid.*, pp. 221 ff

<sup>33</sup> A. Schweitzer, *My Life and Thought* (London, 1933), pp. 102 ff., 110 ff.; *Memoirs of Childhood and Youth* (New York, 1931), passim.

Другой пример здоровой самодисциплины пристрастий тела даёт Джон Вулман. С раннего детства он спонтанно начал практиковать самодисциплину, а затем спокойно продолжал заниматься этим всю свою жизнь. Его напитком была вода, его еда была умеренной, простой и в основном вегетарианской; он систематически отказывался от любой роскоши, богатства и материальных преимуществ в пользу бедной, простой, но свободной жизни. «Любая роскошь, любой запрос в деньгах, несовместимый с Божественным порядком», приводит к несправедливости, «и имеет какую-то связь со злом». «Мой разум через силу истины был отучен от стремления к внешнему величию, и я учился быть довольным настоящим удобством, которое не было дорогостоящим, так что образ жизни, свободный от многих запутанностей, казался лучшим для меня, несмотря на небольшой доход ... Я видел, что смиренный человек, с благословения Господа, может прожить и на самое малое, когда сердце его сосредоточено на величии, успех в бизнесе не удовлетворяет эту тягу; но вместе с увеличением богатства желание богатства возрастает»<sup>34</sup>. Соответственно, несколько раз, когда его честный бизнес становился процветающим, он сознательно отказывался от него<sup>35</sup> «чтобы довольствоваться действительно необходимыми вещами и избегать всяких излишеств»<sup>36</sup>. В течение всей своей жизни он продолжал тихо, но непрестанно отречься от каких-либо «излишеств», даже некоторые украшения и декоративные рисунки на корабле, на котором он путешествовал в Англию, делали его совесть беспокойной.<sup>37</sup> Вкратце, Джон Вулман даёт нам наглядный пример естественного, спокойного, но неизменного контроля над телом и его склонностями, свободными от самоистязаний, а также «излишнего потворства». Несмотря на отсутствие чего-либо впечатляющего в

этом самообладании, оно, по крайней мере, столь же эффективно, безошибочно и полно, как и любое мастерство, посредством особого самопожертвования аскетов.

Наконец, чисто утилитарное, разумное регулирование или рациональная умеренность является желательной для всякого «благоразумного и рассудительного» наставника морального здоровья: не столько ради Бога, сколько ради чисто утилитарного «этого мирского» счастья человека.

«Будь благочестивым, усердным. Будь сдержанным в гостях. Остерегайся прости-туток. Будь благоразумным в разговоре. Не хвастайся своей силой...не пьянствуй. Будь почтительным. Учись: знание полезно. Эти и другие принципы были даны египетским писцом своему сыну, потому что «таким образом должны были быть получены вознаграждение, повышение по службе и физическое благополучие»<sup>38</sup>.

В некоторой степени похожими на это являются наставления в «Искусстве добродетели», нарисованные Бенджамином Франклином. Он пишет своей младшей сестре: «Сестра, прощай и помни эту скромность, так как она делает самую простую (непритязательную) деву милой и очаровательной, а отсутствие скромности делает самую совершенную красоту неприятной и одиозной». Он рекомендует употреблять воду вместо пива, потому что, по его собственному опыту, его употребление воды сделало его сильнее и сэкономило пять шиллингов каждую неделю по сравнению с работниками-пьянчужками из лондонской типографии.

Тоже касается и других добродетелей: умеренности, молчания, стремления к порядку, решительности, бережливости, трудолюбия, искренности, справедливости, умеренности, чистоты, спокойствия, целомудрия, смирения. Практикуя и делая эти добродетели привычными, мы можем контролировать свои страсти и похоти. Такое

<sup>34</sup> The Journal of John Woolman (Boston, 1909), pp. 17, 68, 93, et passim.

<sup>35</sup> Ibid., p. 91.

<sup>36</sup> Ibid., p. 239.

<sup>37</sup> Ibid., p. 239.

<sup>38</sup> A. Erman, The Literature of the Ancient Egyptians, tr. A. M. Blackman (London, 1927), pp. 132–34.

мастерство он считает необходимым для любой хорошей, успешной и счастливой жизни<sup>39</sup>.

Без дальнейших примеров можно утверждать, что практически все выдающиеся альтруисты с момента своей альтруизации приобретают почти полный контроль над своими телесными потребностями и склонностями. Некоторые обретают подобное господство на аскетическом уровне, другие — в той степени, которая препятствует вмешательству таких потребностей в выполнение альтруистических обязанностей человека перед Богом и собратьями. Некоторые овладевают своими биологическими импульсами с большими усилиями, болью и трудностями; другие, такие как удачливые альтруисты, получают это сравнительно легко, начиная свою самодисциплину в раннем детстве и естественным путем продолжая её в течение всей своей жизни.

#### IV. Заключительные замечания

Изучив процессы и факторы альтруистического роста и реинтеграции, которые произошли в жизни альтруистов, и продемонстрировав технические процедуры, используемые в этих процессах, теперь мы можем систематически исследовать основные приемы морального и духовного развития и повышение квалификации. Изучив эти техники одну за другой, мы перейдем к изучению трёх объединённых систем этих техник, которые представлены системой йоги, монашеской системой и системой альтруистического образования в сообществах светского братства. Полное знание этих техник может помочь в практической задаче увеличения блага любви в человеческой вселенной.

---

#### **Информация об авторах**

**Питирим Александрович Сорокин (1889–1968)** — русский и американский философ, социолог и культуролог, педагог. Один из основоположников теории социальной стратификации и социальной мобильности.

#### **Information about the author**

**Pitirim A. Sorokin (1889–1968)** — a Russian-American philosopher, sociologist, educator and political activist, who contributed to the theory of social differentiation and social conflict.

---

<sup>39</sup> *Benjamin Franklin on the Art of Virtue* (Franklin Institute, Philadelphia, 1938). В своей автобиографии он даёт ряд практических советов, как легко овладеть этим мастерством.