

Вадим Сычевский

**АБСОЛЮТНАЯ  
СВОБОДА И СЧАСТЬЕ –  
наша истинная сущность**

**Очерк**

Дхарма



То, каким все является™

# Вадим Сычевский

## Абсолютная свобода и счастье – наша истинная сущность

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68627690](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68627690)*

*Абсолютная свобода и счастье – наша истинная сущность: Aegitas;*

*Москва; 2022*

*ISBN 978-0-3694-0863-1*

### Аннотация

Данный очерк – краткое изложение ключевых моментов подлинной духовной практики, которые детально представлены в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего» (© В. Сычевский, 2022, © Издательство AEGITAS, 2022).

К сожалению, в наши дни очень часто считается, что «вхождение в астрал» и есть духовная практика. Это очень опасное заблуждение. Говоря кратко, Нижний Астральный Мир – это образы наших мирских желаний. Поэтому простое «вхождение в астрал» вне контекста правильной духовной практики – это лишь ужасающие видения Ада, Мира Животных и Мира Голодных Духов в Нижнем Астральном Мире и, соответственно, серьёзный удар по психике.

Но, если вы почитаете оригинальные буддийские или йогические сутры, вы не найдёте в них описаний «входа в

астрал», «контакта с астральными сущностями», «подключения к потокам энергии» и дальнейшего погружения в кромешную тьму. Потому что подлинная духовная практика, основанная на Истинной Дхарме, которую дали миру Великие Учителя прошлого, полностью противоположна тому бреду и лжи, которые выдают в эфир городские сумасшедшие. Они считают себя мастерами медитации, которую практикуют под воздействием наркотиков, или ведут только техническую практику, или занимаются религиозной деятельностью для удовлетворения своего эгоизма и получения прибыли, игнорируя Практики Добра, Заслуг, Закона и Спокойствия.

В медитации будут проявляться лишь те данные, которые мы накопили. Поэтому очень важно, что именно мы испытываем после того, как сели медитировать и остановили себя. Далее, когда данные проявляются, мы полностью прекращаем их действие за счёт концентрации и Созерцания. Но что произойдёт, если с самого начала не менять исходные данные и не овладевать Спокойствием и Созерцанием? Например, почему медитации стали очень модными, а мир становится всё хуже? Дело в том, что если не менять исходные данные с помощью предварительных практик, то они так и останутся на уровне низших миров, полных мирских желаний и, соответственно, страданий. А если внутренние данные низкого уровня, да ещё и нет способности прекращать действие этих выходящих наружу данных, то, сколько не медитируй, лучше от этого никому не станет. Тем не менее, обычные люди, пытаясь «быть в тренде», сидят и думают: «Я медитирую». Но в этом просиживании штанов нет никакого смысла. Смысл будет только тогда, когда мы настойчиво меняем данные своих Пяти Накоплений, контролируя действия тела,

речи и мыслей на основе зафиксированной в памяти Истинной Дхармы.

# Содержание

Вадим Сычевский	8
Вступление	10
Глава 1. Наше ложное «я»	20
Пять Накоплений	20
1. Физическое тело	21
2. Органы чувств и ощущения	24
3. Представления, образы	28
4. Сформированный опыт	30
5. Информация в чистом виде и Различающее сознание	32
Пять Накоплений не есть Истинное «Я»	36
Карма[7]	38
Три мира Вселенной[8]	40
Мир Страстей (Мир Явлений)	42
Мир Форм (Астральный Мир)	42
Мир Без-Форм (Каузальный Мир)	49
Три мира и Пять Накоплений	54
Три мира и три сознания	55
Глава 2. Процесс восприятия и различения, ведущий к страданиям	67
Свобода, счастье и отсутствие самоосознания	68
Процесс восприятия и различения	72
1. Движение к объектам	72

2. Отождествление себя с объектом	77
3. Различение объектов	80
4. Желания, направленные на объект	83
Обозначения причин страданий и изначального состояния	92
Глава 3. Просветление и освобождение	94
Разница между Просветлением и Освобождением	96
Основные моменты, касающиеся Просветления и Освобождения:	99
Заблуждения о Просветлении и Освобождении (начало)[19]	101
Процесс Просветления и способы практики	105
Вера и приверженность[21]	105
Изучение Учения	107
Правильный Взгляд	116
Правильное Мышление – истинное намерение, соответствующее Дхарме	121
Шесть Совершенств (Шесть Парамит) – путь к Просветлению и Освобождению	124
I. Совершенство Жертвования	126
II. Совершенство Соблюдения Заповедей	128
III. Совершенство Терпения	134
IV. Совершенство Упорного Усилия	138
V. Совершенство Медитации	169
VI. Совершенство Мудрости	183

Нирвана и личное Освобождение	195
Глава 4. После достижения	197
Просветление без Освобождения	198
Освобождение без Просветления	202
Просветление и Освобождение	205
«Нирвана без остатка»	205
«Нирвана с остатком»	207
Заблуждения о Просветлении и	214
Освобождении (окончание)[44]	
1. «Всё пусто, всё дозволено»	214
2. «Просветление без усилий»	218
3. «Мгновенное Просветление»	221
4. «Если ты просветлён, так ты просветлён,	222
а если нет, так нет»[48]	
Вместо заключения	224
Информация об авторе очерка	225

# Вадим Сычевский

## Абсолютная свобода и счастье – наша истинная сущность

© Сычевский В.В., 2022

© Издательство «Aegitas», 2022

\* \* \*

*Все права защищены. Только для бесплатного распространения. При копировании представленных в данном Очерке материалов ссылка на оригинал обязательна.*

Данный очерк – краткое изложение ключевых моментов подлинной духовной практики, которые детально представлены в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего».

© Издательство AEGITAS, 2022

© В. Сычевский, 2022



# Дхарма



– То, каким всё является ©

Только для бесплатного распространения. При копировании представленных в данном Очерке материалов ссылка на оригинал обязательна.

# Вступление

Мы все – духовные существа. В этом нет сомнения. Сущность духовного существа чаще всего именуется сознанием. Ограниченность обыденного мировоззрения проявляется в том, что мы рассматриваем своё сознание как некий предел, или конечную точку. Другими словами, мы считаем, что наше сознание и есть мы. Однако Истинная Дхарма, или Учение, указывающее нам на подлинную реальность, говорит о том, что нашей *подлинной* сущностью является Истинное «Я», которое превосходит сознание и является источником его возникновения. В буддизме и йоге Истинное «Я» описывается как состояние полного разрушения пагубных страстей, совершенного прекращения страданий и реализации подлинного самоосознания, что есть абсолютная свобода и счастье. На санскрите Истинное «Я» обозначается «Атман», а состояние Истинного «Я» – «Нирвана».

Если мы попытаемся реализовать с помощью духовной практики это состояние, скрытое глубоко внутри нас и являющееся нашей истинной природой, наша судьба очень сильно изменится.

Познание Истинного «Я», или самоосознание, реализуется в тот момент, когда наше сознание, которое мы обычно считаем собой, возвращается в своё изначальное состояние Спокойствия и Созерцания. Изначальное состояние нашего

сознания также называется Просветлением.

Существует целый ряд важнейших способов духовной практики, которые возвращают наше сознание в изначальное просветлённое состояние. Однако наиболее важная составляющая подлинной духовной практики – это концентрация. Именно концентрация позволяет нам пережить прекращение работы сознания и впервые увидеть, прозреть свою собственную истинную природу, или Атман, – состояние абсолютной, ничем необусловленной, свободы и счастья.

Это состояние невозможно выразить при помощи слов, потому что Атман и есть *мы* в подлинном смысле. Состояние Атмана познаётся лишь эмпирически:

«Истина самореализации [и самой реальности] – не одно и не два. Благодаря силе этой самореализации [реальность] способна одаривать других в той же мере, как и себя; она абсолютно беспристрастна, в ней отсутствуют идеи „этого” и „того”, она подобна земле, из которой всё произрастает. Сама реальность не имеет ни формы, ни не-формы; подобно пространству, она находится за пределами [обычного] знания и понимания; она столь неуловимо тонка, что не может быть выражена в словах и буквах. Почему? Потому что она находится за пределами области букв, слов, речей, болтовни, различающего ума, вопрошающего и спекулятивного размышления; вместе с тем она находится за пределами понимания людей невежественных, за пределами любых злодеяний, проистекающих из злых намерений. Ведь она – ни

это и ни то; она находится за пределами всякой рациональности, она бесформенна и трансцендентна всему ложному. Она пребывает в безмятежности необитаемого – этой подлинной обители всех святых.

О сын благородной семьи, сфера самореализации, где обитают все мудрые, свободна от материальности; она свободна от чистоты и от омраченности; свободна от постигаемого и постижения, свободна от мглы смешений; она блистательно чиста, и её природа неразрушима» (Аватамсака-сутра, «Сутра из сорока глав», глава 31).

Итак, по мере продолжения нашей духовной концентрации появляется состояние совершенного покоя сознания. Наблюдая предметы и явления во внешнем и в своём внутреннем мире, пребывая в этом состоянии, мы можем сделать множество открытий. К своему удивлению и неопишуемой чистой внутренней радости мы вдруг обнаруживаем, что все вещи полностью отличаются от того, чем они представлялись нам ранее. Открытия подобного рода можно назвать Просветлением и множество Просветлений – это множество открытий, это процесс перехода от неправильного взгляда к правильному. Неправильный взгляд основан на привязанностях, злобе и заблуждениях, в то время как правильный взгляд основан на Спокойствии и Созерцании. Таким образом, именно после того, как остановлены эти привязанность, злоба и заблуждение, появляются покой и правильный взгляд, благодаря которым мы можем видеть всё так, как оно

есть на самом деле. Это чистое *видение* по-другому называется мудрость.

Далее мы продолжаем свою практику, чтобы полностью овладеть этим состоянием – пережить его не только в поверхностном, но и в более глубоких слоях нашего многослойного сознания. Когда все уровни сознания полностью остановлены, мы переживаем состояние Нирваны, или Освобождения. Освобождение – это фиксация состояния Просветления.

Если реализовано Освобождение, тогда – в мыслях, речи и действиях, каким бы ни было движение нашей мысли, какая бы ни была работа нашей речи, какое бы мы ни совершали деяние – всё будет связано с увеличением добродетелей и заслуг, с расширением понимания Законов Вселенной и возрастанием Спокойствия и Созерцания. Наконец, мы сможем обрести великие силы. Это означает, что мы не только сами реализуем это состояние, превосходящее эгоизм и порождённые им страдания, а в конечном итоге – жизнь и смерть, но также будем способны помочь и другим в его реализации.

Обычно считается, что Просветление – это то абсолютное состояние, которое реализовал в 589 году до н. э. принц Сиддхартха Гаутама, став Буддой (то есть «Пробудившимся», или «Просветлённым»). Однако состояние Будды – это окончательная ступень духовной практики, Окончательное Просветление и Освобождение. А начинается этот путь с первого Просветления – с прекращения работы поверхностного со-

знания, которое мы используем в повседневной жизни, которое мы считаем собой прежде всего.

В текстах Первоначального буддизма (буддизма Тхеравады) первое Просветление соответствует первой ступени, которую реализует практик, – ступени Вошедшего в истинный поток. В сутрах сказано, что такой человек получает *мимолётное* видение цели – Нирваны.

Наиболее подробно процесс первого Просветления описан в текстах Дзэн-буддизма. В Дзэне первое Просветление именуется «видение своей истинной природы», на японском языке – «Кэнсё». Дзэнские Мастера также подчеркивают, что Кэнсё – это первый реальный шаг к состоянию Будды:

«Всякий, кто назовёт себя членом семьи Дзэн, должен прежде всего достичь Кэнсё, которое есть воплощение Пути Будды. Жестоко мошенничает тот, кто называет себя последователем Дзэн, но при этом не достиг Кэнсё.

Повсюду, где распространилась школа Дзэн, „покинувшим дом” является всякий достигший Кэнсё и оставивший дом рождения и смерти, а не тот, который бросил родной очаг только ради того, чтобы обречь свою голову» (Хакуин Экаку<sup>1</sup>, «Дикий Плющ»).

Много лет назад я впервые в этой жизни пережил состояние Кэнсё. Не возьмусь за логическое объяснение сути этого переживания: логические или философские ухищрения

---

<sup>1</sup> Мастер Хакуин Экаку (1686–1768) – величайший Учитель Дзэн, являющийся одной из самых заметных фигур японского Дзэн-буддизма.

и Кэнсё – вещи противоположные. Описать это *изначальное состояние сознания* невозможно. В таких случаях Мастера прошлого говорили: «Это, как если бы глухонемой увидел сон». Другими словами, необходимо пережить *личный опыт* этого состояния. «Личный опыт» в данном случае означает непосредственное соприкосновение с фактом, без какого-либо посредника.

В тот момент, теперь уже в далёком 1996 году, я выполнял практику ходьбы недалеко от своего дома, а дальше...

Я не сразу понял, что произошло, но возникло чувство, будто я ждал этого почему-то очень *родного переживания* всю жизнь, нет – гораздо дольше. Откуда такая лёгкость в теле и сознании? Откуда эти ничем *не обусловленные* счастье и спокойная радость?!

Внешние ощущения и внутренний поток мыслей остановились, поэтому стало казаться, что тело и сознание исчезли. Лицо само собой расплылось в естественной, едва заметной улыбке. Внешние и внутренние объекты остались, но сознание совсем не цеплялось за них, поэтому они разом перестали оказывать всякое влияние. Хаотичный поток мыслей больше не давил на ум, поскольку и то, и другое растворилось в величественном состоянии Покоя. Вся тьма вещей и их взаимодействие друг с другом могло поместиться на кончике ногтя – почему люди ищут ценность и смысл в этом иллюзорном нагромождении причинно-следственных связей?! В этом изначальном состоянии сознания полностью пропа-

дает деление мира на два полюса – останавливается двойственное мышление. Если и возникают мысли, то они видятся чем-то внешним, грубым и совершенно бессмысленным.

Впоследствии я осознал, что только после опыта Кэнсё начинается настоящая духовная практика, ведь Кэнсё даёт интуитивное и очень ясное понимание всего, с чем соприкасаешься. Поскольку больше не ищешь *себя* в предметах и явлениях, то можешь видеть именно их, а не хаотичную двойственную работу своего сознания. Увидевший (пусть и мельком) реальность способен полностью посвятить себя практике. Он вряд ли потерпит неудачу, поскольку для него не существует ничего, кроме духовной практики. Следовательно, он действительно способен в итоге достичь Освобождения<sup>2</sup>.

Я часто вспоминаю слова, сказанные мне одним дзэнским Мастером, которому я описал свой опыт:

– Твой опыт – истинный, я подтверждаю его. Поздравляю – ты **мельком увидел Будду!** Что собираешься делать дальше?

– Продолжать, – ответил я.

– Продолжать что? – не давал мне спуска многоопытный Мастер.

– Продолжать свою практику, ведь духовный опыт надо «сделать своим»! – как-то само собой вырвалось у меня.

– Хорошо, – наконец улыбнулся он, – опыт надо расши-

---

<sup>2</sup> О разнице между Просветлением и Освобождением, а также о духовных уровнях – см. главы 3 и 4.



ритель. Сколько ты можешь пребывать в этом состоянии остановки потока ума?

– В этом состоянии невозможно засечь время, оно ведь тоже останавливается вместе с сознанием, но, может быть, минут 10–15...

– Когда сможешь пребывать в этом состоянии бесконечно, тогда это и будет Окончательное Просветление, – резюмировал учитель.

«Расширить свой опыт» – именно этим я и занимаюсь с тех самых пор, шаг за шагом расширяя реализованное тогда состояние Спокойствия и Созерцания.

Если бы меня спросили: «Что в вашей жизни было самым важным, самым запоминающимся?», то я бы рассказал об этом переживании Кэнсё. На вопрос о том, какова цель жизни, я бы ответил, что, *как минимум*, в переживании этого опыта.

Итак, опираясь на Истинную Дхарму и свой собственный опыт практики, я могу сказать, что смысл и цель жизни – возвращение в своё подлинное изначальное состояние, которое *условно* можно обозначить как Атман (Истинное «Я»), Нирвана, или Просветление и Освобождение.

По сути – это синонимы. Это одно и то же, но под разными углами. Все эти слова указывают (именно указывают, а не являются: ведь это всего лишь слова) на нечто изначальное, вечное, неизменное, абсолютное, независимое. Проблема в том, что как-либо выразить ЭТО невозможно. Потому,

что ЭТО не является каким-либо внешним по отношению к нам объектом, вещью или явлением, которое имеет какие-то свойства, характеристики или что-то в этом роде. Несколько иронизируя, скажу, что никто никогда и ни при каких обстоятельствах не сможет сказать: «Эта вещь – моё Истинное „Я”». Посмотрите, какое оно красивое и сверкающее!». С этой точки зрения «Я» не существует. Об Атмане невозможно сказать. Это **наблюдатель**, который не рождается и не умирает, который просто незримо и естественно **присутствует**. Это и есть МЫ в истинном смысле. Именно по этой причине я перевожу термин «Атман» как «Истинное „Я”», беря при этом местоимение «я» в кавычки. Также, когда я использую личные местоимения в попытке *указать* на Атман, то обязательно выделяю их курсивом, например, «Пять Накоплений не являются *нами*».

Но, что же получается: не имеет смысла изучать Дхарму, раз её суть невыразима? Или вести духовную практику просто «ради практики», раз её цель нельзя сформулировать или формулировка столь абстрактна? А ведь единственная истинная ценность – это как раз Нирвана, Просветление, Атман. Они же – цель *подлинной* духовной практики!

«Различие между простой учёностью или простым философствованием, с одной стороны, и самореализацией – с другой, различие между тем, что излагается в словах, и тем, что трансцендентно всем словесным выражениям, но должно быть лично пережито, – это фундаментальное различие

настоятельно подчёркивал Будда. Не забывали об этом обстоятельстве и его последователи, стремясь не выпускать из виду желанное состояние самореализации» (Д.Т.Судзуки<sup>3</sup>, «Очерки о Дзэн-буддизме», часть 2).

Атман, Нирвану, Просветление и Освобождение выразить невозможно, однако мы можем попытаться выяснить, чем они не являются. Следуя этому методу исключения, мы, вероятно, сможем прийти хотя бы к относительному пониманию.

Создавая этот очерк, я ставлю перед собой именно эту цель – опираясь на тексты Учителей прошлого и свой собственный опыт духовной практики, показать читателю устройство нашего ложного «я». Того самого ложного «я», которое привязывает нас к непостоянному миру мирских желаний и приносит страдания. А поняв, хотя бы в теории, что не является *нами*, мы сможем увидеть и путь, ведущий к Просветлению и Освобождению.

---

<sup>3</sup> Дайсэцу Тэйтаро Судзуки (1870–1966) японский буддолог, профессор философии. На мой, возможно субъективный, взгляд, Д.Т.Судзуки пережил одно или несколько Просветлений, что ясно видно из его текстов.

# Глава 1. Наше ложное «я»

## Пять Накоплений

### ПЯТЬ НАКОПЛЕНИЙ

(Пали: **ඵංඵ ඛන්ධා**, Pañcakhandhā; Санскрит: **पञ्चस्कन्धी**, Pañcaskandhi)

© В. Сичевской, «Дхарма - То, каким всё является», 2022

№	Оригинальное название	Варианты перевода	Краткое описание	Функция	Часть Вселенной	Слой сознания
1	Пали: <b>රූප</b> , rūpa Санскрит: <b>रूप</b> , rūpa	Форма Тело	Физическое тело	Действия в материальном мире	Мир Страстей (Мир Явлений)	Поверхностное сознание
2	Пали: <b>वेदना</b> , vedanā Санскрит: <b>वेदना</b> , vedanā	Чувства	Шесть органов чувств: 1. Глаза 2. Уши 3. Нос 4. Язык 5. Тактильное чувство 6. Сознание	Восприятие: 1. Зрение 2. Слух 3. Обоняние, запах 4. Вкус 5. Осязание 6. Восприятие информации	Грубые органы чувств: Мир Страстей (Мир Явлений)	Поверхностное сознание
		Осуждения			Тонкие органы чувств: Мир Форм (Астральный Мир)	Подсознание
3	Пали: <b>සන්ධ</b> , saññā Санскрит: <b>संज्ञा</b> , sañjñā	Представления Восприятие	Информация, хранящаяся в виде образов	Способность создавать образы из уже имеющейся информации, Восприятие	Мир Форм (Астральный Мир)	Подсознание
4	Пали: <b>සංඛ</b> , sañkhāra Санскрит: <b>संस्कार</b> , saṃskāra	Действие Длинные сеты Сформированный опыт Воля Намерения	Прошлый опыт, накопленный в этой жизни в результате действий	Воля, намерение: способность желать или не желать чего-либо	Желания и нежелания (воля): Мир Форм (Астральный Мир)	Подсознание
					Накопленный прошлый опыт: Мир Без-Форм (Каузальный Мир)	Сверхподсознание
5	Пали: <b>විඤ්ඤ</b> , viññāna Санскрит: <b>विज्ञान</b> , vijñāna	Сознание	Данные в чистом виде, накопленные с безначального прошлого, включительно все информации и весь прошлый опыт	Различение всех внешних и внутренних предметов и явлений	Различение: Мир Форм (Астральный Мир)	Подсознание
		Различающее сознание			Данные в чистом виде (свет): Мир Без-Форм (Каузальный Мир)	Сверхподсознание

### Иллюстрация № 1. «Пять Накоплений»

Думаю, не ошибусь, если скажу, что каждый из нас хоть раз в жизни задавался вопросом «кто я?». Но находили ли мы ответ? Я – это вот это физическое тело? Я – это мои ощущения, мысли или эмоции? Или я – это нечто другое? Учение о Пяти Накоплениях позволяет приблизиться к пониманию подобных вопросов. Ведь Пять Накоплений – это всё, что у нас есть, всё, что мы *ошибочно* считаем *собой*, своей

истинной сущностью.

Эти пять составляющих нашего ложного «я» таковы:

1. Физическое тело – пали и санскрит: *gūra* (буквально: «форма»).
2. Ощущения (Чувства) – пали и санскрит: *vēdanā*.
3. Представления – пали: *saññā*, санскрит: *saṃjñā*
4. Сформированный опыт – пали: *sankhāra*, санскрит: *saṃskāra*.
5. Различающее сознание – пали: *viññāṇa*, санскрит: *viññāna*.

К сожалению, ни простое перечисление, ни споры, о том, что и как должно переводиться с пали и санскрита, не приблизят нас к пониманию этих пяти составляющих.

## 1. Физическое тело

Само слово «рупа» буквально означает «форма». То есть это все формы или, говоря нормальным современным языком, объекты, вещи, одушевлённые и неодушевлённые предметы, которые мы можем видеть или воспринимать, например, дома и деревья, другие люди и проезжающие по улице машины. Конечно, все подобные внешние объекты оказывают влияние на нас и на нашу жизнь. Однако наибольшее влияние на нас оказывает самая близкая к нам из всех «форм» – наше физическое тело. Именно оно накладывает на нас столько ограничений и приносит не только мимолёт-

ные радости, но и неизбежные страдания, такие как болезни, старость и смерть. Поэтому, когда речь идёт о первом из Пяти Накоплений, то прежде всего имеется ввиду наше физическое тело.

Итак, каждый из нас обладает физическим телом, оно служит носителем нашего сознания.

При восприятии физического тела обыденным сознанием возникают две проблемы.

Во-первых, мы захвачены, привязаны к своему телу: «Я – красивый (красивая), стройный, высокий, статный». Или, наоборот: «Почему я такой некрасивый (некрасивая), низкого роста, почему у меня плохая фигура?!» и так далее. Точно такое же неверное рассмотрение мы проводим и в отношении других людей: «Как она красива, какой он стройный, какие у него прекрасные мускулы!» или, наоборот: «Какой он (она) безобразный, некрасивый, толстый» и тому подобное.

Во-вторых – полное отождествление *себя* с физическим телом.

Для того, чтобы изменить подобный неправильный взгляд, приводящий к страданиям, нужно *беспристрастно* рассмотреть своё физическое тело. Существуют два типа рассмотрения физического тела: буддийский и йогический.

Первый состоит в том, чтобы рассматривать наше физическое тело анатомически, точь-в-точь как нас учили на уроках анатомии в школе. Вот есть кожный покров, глубже – жировая прослойка, затем – мышцы, сухожилия и, наконец –

кости, скелет. Повсюду проходят многочисленные кровеносные сосуды и нервы. Есть внутренние органы, относящиеся к разным системам. Наблюдая своё тело таким образом, мы видим, что физическое тело может быть очень красивым и привлекательным снаружи, но внутри-то дела обстоят совершенно по-другому. Действительно и на вид, и на запах внутренности нашего тела неприятны. Однако мы просто признаём этот анатомический факт, а не ведём медитацию отвращения. Например, если мы считаем своё или чужое тело красивым, то, что именно нам нравится: мышцы, сухожилия, кости или, может быть, внутренние органы? Здесь мы действительно начинаем понимать, что определение «тело – красиво» и привязанность к физическому телу выглядят весьма странно, если не сказать – глупо.

Йогический взгляд состоит в том, чтобы рассматривать физическое тело как совокупность Пяти Элементов. Элемент Земли – твёрдые составляющие (например, кости), Элемент Воды – жидкие составляющие (например, кровь), Элемент Огня – температура нашего тела, Элемент Ветра – дыхание и движение энергии, и Элемент Пространства – пустоты и полости в нашем теле.

Смысл наблюдения обоих типов – понять, что данное физическое тело не является нашей истинной сущностью, а есть просто образованная грубой субстанцией материя, которая безотносительно нас самих управляет различными физиологическими процессами. Наше физическое тело рождается,

болеет, стареет и умирает. Оно ограничивает нашу свободу, накрепко соединяет нас с грубым материальным миром. Кроме того, мы не можем полностью контролировать своё тело – мы не можем, например, остановить процесс старения, не можем сделать своё тело бессмертным. А значит, физическое тело не есть Истинное «Я». Тело – это та иллюзия, которую мы ощущаем органами чувств. Поэтому, как сказано в «Шива Самхите»<sup>4</sup>, «единственное достойное употребление этого тела – как орудия для достижения Нирваны».

## 2. Органы чувств и ощущения

У нас есть пять внешних органов чувств, находящихся в нашем физическом теле: глаза, уши, нос, язык и рецепторы осязания. Через них, словно через открытые двери, к нам приходят ощущения, то есть мы видим, слышим, обоняем, чувствуем вкус и осязаем, соответственно. Ощущения являются связующим звеном между внешним материальным миром и нашим более глубоким сознанием.

Обычно мы считаем свои ощущения приятными, неприятными или нейтральными. Но в действительности само по себе ощущение не может быть приятным или неприятным –

---

<sup>4</sup> Древний текст на санскрите, объясняющий Учение Йоги. Написан неизвестным автором от лица Бога Шивы. Принято считать, что Бог Шива передал все учения и способы практики йоги своей жене богине Парвати, а она, в свою очередь, передала знания богу Ганеше. Поэтому считается, что текст «Шива Самхита» был записан неким йогином со слов бога Ганеши.



Оно может быть сильным, слабым или вовсе отсутствовать. «Приятно» или «неприятно» – это двойственная работа нашего сознания, основанная на нашем прошлом опыте. Таким образом, причины наших страданий и радостей надо искать не в физическом теле и внешних ощущениях, а в наших более глубоких Накоплениях.

Что же мы увидим, если станем спокойно, осознанно наблюдать свои ощущения?

Во-первых, до тех пор, пока активно наше двойственное сознание, будут существовать неприятные, болезненные ощущения. Думаю, никто не получает удовольствия от физической боли, отвратительных запахов, неприятных звуков и тому подобного.

Во-вторых, разумеется, будут существовать и приятные ощущения. Но они – крайне непостоянны и длятся, по сути, лишь мгновение. Далее: если мы хотим получить некое приятное ощущение, а это невозможно, то мы сильно страдаем от неудовлетворённости. Сколько раз в жизни вы думали или говорили: «Сейчас всё бы отдал, только бы получить это»? Здесь мы видим, что находимся в сильной зависимости от своих ощущений, мы несвободны из-за своей привязанности к приятным ощущениям и сильно страдаем, когда приятное ощущение заканчивается, или надоедает нам, или мы не можем получить то, что хотим.

В-третьих, чем больше мы стремимся к удовольствиям от ощущений, тем сильнее начинаем чувствовать боль и дру-

гие неприятные ощущения. Например, **насколько** вкусной и приятной была для нас свежая изысканная пища, **ровно настолько** же не вкусной и не приятной будет позавчерашняя заурядная еда. Другими словами, если есть плюс (то есть удовольствие), то обязательно есть и минус (страдание), и чем сильнее плюс, тем сильнее минус – они равносильны. Этот принцип касается не только органов чувств и ощущений, но и всего получаемого с их помощью опыта. Таким образом, люди, которые, получая удовольствие, проявляют сильные положительные эмоции, испытывают столь же сильные негативные эмоции, когда сталкиваются со страданиями.

В-четвёртых, предыдущий пример должен навести на мысль о том, что приятные и неприятные ощущения могут существовать лишь одновременно. Например, если человеку делают анестезию или обезболивание, то пропадает и боль, и приятные ощущения. Или, например, чтобы не слышать громкого неприятного шума, человек затыкает уши берушами. Неприятный шум исчезнет, но и приятные или нужные звуки человек слышать перестает. Другими словами, если усиливается радость, которую доставляют чувства, то увеличиваются и страдания. Органы чувств обостряются одновременно в двух направлениях.

В-пятых, радость или страдание от ощущений мы испытываем исключительно из-за действия прошлого опыта, который активизируется нашим сознанием. Таким образом,

ощущения, как уже говорилось ранее, могут быть сильными, слабыми или отсутствовать. «Приятно» или «неприятно» – это работа нашего двойственного сознания.

Проводя подобное рассмотрение, мы начинаем понимать, что органы чувств и ощущения являются иллюзией. Иллюзорность органов чувств осознаётся с помощью техник дыхания. Сначала, когда длина вдохов, выдохов и задержки дыхания увеличивается, изменяется способность восприятия. Люди, у которых долгий вдох, выдох и задержка, не чувствуют боли. Но люди с коротким дыханием к боли чувствительны. Это касается не только боли. То же самое относится и к ощущениям зрения, слуха, обоняния и вкуса. Чтобы понять существование сознания, которое просто «прыгает» по этим иллюзиям ощущений, и делаются дыхательные техники. В конце концов, мы достигаем состояния, когда органы чувств и ощущения полностью останавливаются. В терминологии йоги это называется Пратьяхарой. Когда реализована Пратьяхара, мы из этого материального мира погружаемся в медитации в Астральный Мир (Мир Форм<sup>5</sup>).

Следовательно, наши органы чувств и приходящие через них ощущения не являются нашей истинной сущностью. Например, если мы из-за болезни лишаемся каких-либо ощущений, скажем, обоняния и вкуса из-за насморка, то мы всё

---

<sup>5</sup> О трёх мирах Вселенной – см. далее в этой главе. Подробное описание – в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том I.

равно продолжаем существовать. Если это так, то Истинное «Я» не может быть нашими ощущениями – они иллюзорны, и мы существуем, даже если теряем все наши органы чувств и ощущения.

### 3. Представления, образы

Третье из Пяти Накоплений – это Представления: информация, накопленная и хранящаяся в виде образов. Вся информация и весь опыт, которые мы ежесекундно накапливаем, совершая действия, остаются в нас. Представления, или Накопление № 3, – это наш первый внутренний накопитель, или резервуар, для полученных нами данных из внешнего мира. В Представлениях эти накопленные данные хранятся в виде образов.

Функция Представлений – это генерировать (создавать) любой образ из уже имеющейся у нас информации. Например, если вы никогда не были в Гималаях, а я стану рассказывать вам об этом месте, то вы сможете нарисовать в своём воображении какие-то картины (образы), основываясь на той информации, которую почерпнули о Гималаях до сих пор, то есть – представить. Таким образом, *само Накопление* – это информация в виде образов, а *его функция* – создавать образы, или образные представления.

К функциям Представлений также можно отнести такую вещь, как восприятие. Дело в том, что, когда мы восприни-

маем какую-либо информацию из внешнего мира, у нас автоматически возникает соответствующий образ, как в только что приведённом примере с Гималаями. С другой стороны, в нашей повседневной жизни мы размышляем над многими вещами, но, хотя мы далеко не всегда претворяем их в жизнь, каждая мысль, тем не менее, отражается в наших Представлениях, то есть предстаёт перед нами в виде соответствующих образов.

Несмотря на то, что Представления, в отличие от тела и ощущений, находятся ближе к нашей истинной сущности, они также не являются Истинным «Я».

Во-первых, образы приносят нам страдания. Конечно, мы можем на время сбежать в мир грёз – погрузиться в приятные воспоминания или мечты в своём воображении. Однако, сколько ужасающих картин прошлого, сколько мучительных воспоминаний, сколько неконтролируемых страхов хранится в наших образах? Порой случается даже так, что человек, которого преследуют ужасающие воспоминания прошлого, просто сходит с ума. Таким образом, если Представления приносят страдания, то они не есть наша сущность – Истинное «Я» не может вредить или причинять страдания себе.

Здесь может возникнуть важный вопрос. А как избавиться от навязчивых или мучительных образов прошлого, которые всплывают в сознании и заставляют страдать? *Единственный* способ – это вернуть сознание в изначальное со-

стояние покоя, в котором *какая бы то ни было* информация остановлена и не оказывает влияния. Этому, собственно, и посвящена книга «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», а также и этот небольшой очерк.

Во-вторых, образы – это то, что было приобретено, накоплено нами. Например, впервые я посетил Шри-Ланку в 2004 году. До этого я мало что знал об этой стране. Следовательно, у меня не было и образов Шри-Ланки. Однако, посетив остров множество раз, я получил обширный опыт и знания о Шри-Ланке. Поэтому сейчас я могу представить себе, например, первую столицу древнего сингальского государства – Анурадхапуру и множество других мест на острове.

Как видно из этого примера, образы не есть нечто, присущее нам изначально, – это просто полученные нами данные, не являющиеся нашей сущностью.

## **4. Сформированный опыт**

Четвёртый компонент ложного «я» – это Сформированный опыт. В нашей жизни мы приобретаем различный опыт, совершая действия телом, речью и мыслями. Этот опыт сохраняется в качестве информации и становится причиной для приобретения нового опыта. Другими словами, мы совершаем действия, переживаем и накапливаем опыт, далее этот опыт формирует наши пристрастия и антипатии, кото-

рые заставляют нас действовать снова.

Таким образом, *само* четвёртое Накопление – это Сформированный опыт, а его *функция* – желать или не желать, другими словами – воля, или намерения. Например, вы попробовали некое блюдо, оно вам очень понравилось, тогда вы захотите этой еды снова. Если же после приёма этой пищи у вас было расстройство желудка, то вряд ли вы захотите есть её ещё раз. Так накапливается и далее работает Сформированный опыт, предопределяя наши последующие действия.

Так же, как и Представления, Сформированный опыт не есть нечто, что присуще нам изначально, – это просто данные, накопленные нами в результате действий. Проблема в том, что, мы отождествляем себя со своим прошлым опытом. Вследствие чего опыт становится движущей силой, полностью управляющей нами. Другими словами, Сформированный опыт превращается в движущие нами желания и антипатии.

Конечно, мы можем получать удовольствия от исполнения своих желаний, которые являются проявлением, или функцией нашего четвёртого Накопления. Однако любые объекты наших желаний – это иллюзия: они либо меняются и, в конце концов, исчезают, либо просто надоедают нам, поскольку наше сознание, создающее все иллюзии радости или страданий, непрерывно меняется, в результате чего обязательно происходит пресыщение, и объект перестаёт удовлетворять нас. Если же мы не можем удовлетворить свои жела-

ния, получить то, что мы хотим, возникает страдание неудовлетворённости. В этом случае мы начинаем ненавидеть всё вокруг. Ненависть и, соответственно, боль также возникают, когда мы получаем опыт, противоположный нашим желаниям, то есть испытываем то, что не хотим испытывать. Подробнее о процессе восприятия и различения, который формирует все наши страдания, я расскажу в следующей главе.

## **5. Информация в чистом виде и Различающее сознание**

Накопление № 5 – это *все данные*, то есть *весь* опыт и *вся* информация, которые мы накопили с безначального прошлого до сих пор. Если предыдущая составляющая ложного «я» – это исключительно опыт этой жизни, формирующий желания, то Накопление № 5 включает в себя не только прошлый опыт, но и всю накопленную информацию, причём не только в этой, но и во всех предыдущих жизнях. И эти данные – единственное, что есть в нас из прошлого. Все остальные Накопления уничтожаются в момент нашей смерти, а весь наш накопленный опыт трансформируется в информацию в чистом виде – в содержимое Накопления № 5.

Не только в промежуточном состоянии после смерти, но и в течение жизни весь получаемый нами опыт и вся получаемая нами информация в конечном итоге переходят в наше пятое Накопление, которое представляет собой инфор-



мацию, или данные, в чистом виде.

Разница между *опытом* и *информацией* состоит в следующем. Опыт – это то, что мы испытали, пережили сами. Как уже говорилось, прошлый опыт формирует наши нынешние желания и нежелания. Информация – это просто данные о чём угодно, которые мы получаем извне: из интернета, от друзей, из книг, из телевизионных программ и т. д. Как правило, на основе полученной информации мы оцениваем, или различаем, предметы и явления. Конечно, чаще всего опыт и информация перемешиваются в нас. Соответственно, наши суждения и желания формируются как за счёт прошлого опыта, так и за счёт полученной информации. Тем не менее, считается, что опыт оказывает, прежде всего, влияние на наши действия (мы чего-то хотим или не хотим, а значит, действуем), а информация влияет на наше сознание, на наше мировоззрение.

И на основе этих данных (то есть прошлого опыта и информации) мы различаем, распознаём, выносим суждения, интерпретируем, или даём оценку, всему, что появляется перед нами. Отсюда и классическое название Накопления № 5 – «Различающее сознание», или просто «Различение». Можно сказать, что оно подобно управляющему, или главе, Пяти Накоплений. Существует различный Сформированный опыт, и то, что посреди него отдаёт приказ о выборе конкретных данных: «Вот так – хорошо, а так – нет», – это и есть Различение. Таким образом, мы должны понимать, что наше

мировоззрение, наши решения обусловлены, прежде всего, информацией, которую мы получали до настоящего момента, именно информация первична – она лежит в основе нашего Различения.

Итак, наше Накопление № 5 – это данные в чистом виде, а его функция – различение всех воспринимаемых нами внешних и внутренних объектов.

Как функционирует Различение в повседневной жизни? Например, знаете ли вы Джанлуиджи Буффона – прославленного итальянского футбольного вратаря? Можете что-нибудь рассказать о нём? Если вы футбольный болельщик, да ещё и регулярно смотрели итальянский футбол, то мы с вами сможем вспомнить и поговорить о его гениальной игре в воротах. Однако, если вы не являетесь футбольным болельщиком, не смотрите итальянский футбол, то, вероятно, имя Джанлуиджи Буффон вы вообще слышите впервые. В вас просто отсутствует информация о нём. Отсутствует информация, на основе которой вы могли бы как-то характеризовать Буффона, высказать своё мнение о нём. Ваше Различение в этот момент просто не знает какую информацию или прошлый опыт предоставить, чтобы вы смогли вынести суждение и захотели или не захотели говорить о Буффоне и смотреть матчи с его участием.

Различение является непосредственной причиной наших страданий или радостей. Мы накопили гигантский объём опыта и информации, и то, что идентифицирует эти данные

и отдаёт приказ о выборе, – это Различение. Если мы различаем что-то как приятное и радостное, то это же Накопление автоматически генерирует и противоположное различение – обязательно возникает то, что видится нам как неприятное и приносящее страдания.

Кто же является субъектом этого различения? Говоря кратко – Атман, то есть *мы*. То, что заставляет работать сознание и прошлый опыт – это Атман. Однако это уже не Истинное «Я», пребывающее в своём изначальном независимом состоянии Нирваны, а Истинное «Я», утратившее самоосознание<sup>6</sup> и погружившееся в ложное отождествление с полученным опытом, или накопленными данными.

Накопленные данные движут нами, но не являются нашей истинной сущностью. Отождествляя себя с накопленными данными, мы теряем себя из виду и погружаемся в иллюзорный мир. Представьте себе катушку и кабель, который на неё намотан. Понятно, что это разные вещи. Однако невежество – это состояние, в котором вы считаете, что и катушка, и намотанный на неё кабель – это одно и то же, единое целое. Когда же мы прозреваем, что кабель, намотанный на катушке, то есть данные, скрывающие нашу истинную природу (Атман), не являются *нами*, не являются Истинным «Я», мы реализуем самоосознание.

---

<sup>6</sup> Учение, объясняющее утрату состояния Нирваны, – Закон 12-ти Стадий Обусловленного Возникновения, см. в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том I.

# Пять Накоплений не есть Истинное «Я»

Позвольте кратко суммировать тезисы о том, почему Пять Накоплений не являются Истинным «Я».

1. То, что непостоянно, то, что возникает, меняется и разрушается, не может быть Атманом.

2. То, что приносит страдания, также не является нашей сущностью, поскольку Истинное «Я» не может приносить страдания само себе. Кроме того, Истинное «Я», или Атман, – это совершенные, необусловленные свобода, радость и счастье. Таким образом, если что-то непостоянно и, следовательно, приносит страдание, то это не может быть Атманом.

3. То, что невозможно контролировать, не может быть *нами*. Например, если бы тело было Истинным «Я», мы могли бы сделать так, чтобы оно никогда не болело, не старело и не умирало. Если бы накопленные данные были *нами*, то мы могли бы полностью их контролировать и никогда не допускать деструктивных мыслей или разрушительных эмоций, приносящих страдания.

4. То, что возможно разделить или передать другому – также не есть Атман. Например, мы регулярно стрижем волосы и ногти, получается, что мы регулярно отрезаем часть *себя*? Точно также, если бы опыт был нашей сущностью, то его было бы невозможно передать другому. Однако мы по-

лучаем и делимся опытом, следовательно, это внешний по отношению к *нам* объект, который можно получить или отдать.

5. То, что мы можем наблюдать, не есть Истинное «Я», потому что между наблюдателем (то есть *нами*) и объектом, например, телом или полученным опытом, есть дистанция, значит, наблюдаемый объект не есть Истинное «Я».

# Карма<sup>7</sup>

О карме написано множество различных книг. Слово «карма» сегодня употребляют все кому не лень, не понимая его смысла. Самая «гениальная» фраза, которую я слышал о карме, – «его преследовал злой рок, потому что он всё время нарушал карму».

Прежде всего, слово «карма» можно заменить словосочетанием «сформированный опыт». Мы совершаем три вида действий: телом – делаем что-то, речью – говорим о чём-либо и мыслью – думаем о чём-то. Совершая эти три вида действий, мы, во-первых, переживаем определённый опыт, а, во-вторых, получаем информацию. Данные обо **всех** наших действиях накапливаются (фиксируются, остаются) в наших Пяти Накоплениях. Точнее – в Представлениях, Сформированном опыте и Различении, из которых последнее – Различение – является главным накопителем. Все данные, которые накапливаются в результате наших действий, слов и мыслей и есть наша карма.

Обычно под словом «карма» понимают только недобродетельные поступки и негативные последствия. Но на самом деле это не так – данные, которые мы накапливаем, не име-

---

<sup>7</sup> Детальное описание кармы и Закона Кармы – см. в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том I, глава 1.

ют субстанции: сама по себе карма не является ни плохой, ни хорошей. Просто накопленные данные обязательно проявятся в виде явлений внешнего мира и в виде состояний души в нашем внутреннем мире. Различая внешние явления и собственное внутреннее состояние на основе, опять-таки, накопленных данных (кармы), мы испытываем страдания и радости. Поэтому можно сказать, что всё суть карма, точнее, всё, что мы испытываем – радости и страдания – это иллюзия накопленной нами кармы.

# Три мира Вселенной<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Детальное описание трёх миров Вселенной – см. в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том I.



# СТРУКТУРА ТРЁХ МИРОВ БОЛЬШОЙ ВСЕЛЕННОЙ

© В. Сычевский, «Дхарма - То, каким всё является», 2022

## МАХА БОДХИ НИРВАНА

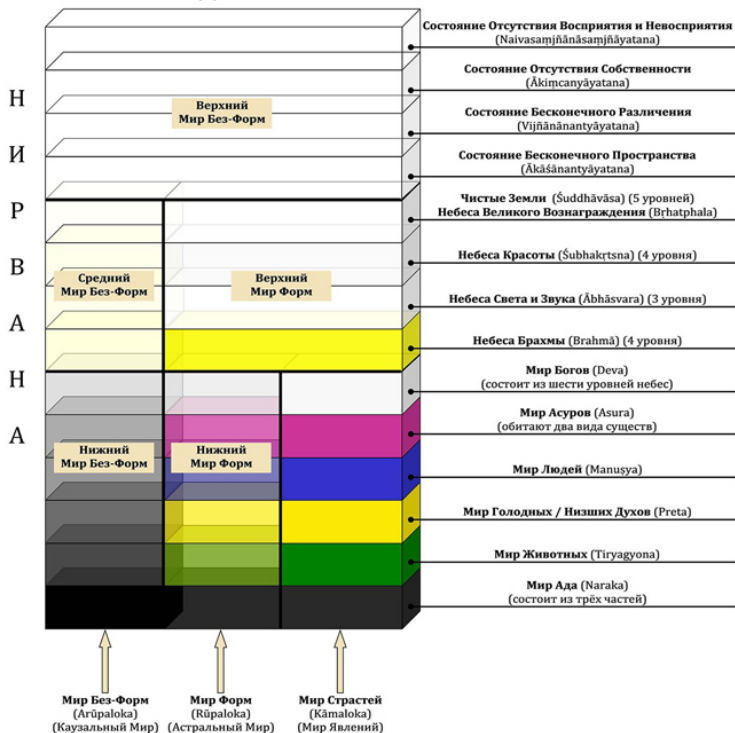


Иллюстрация № 2. «Три мира Вселенной»

Вся Вселенная, которая возникает вследствие работы нашего сознания, состоит из трёх миров: Мира Страстей, Ми-

ра Форм и Мира Без-Форм. Превзойти миры этих трёх категорий, и есть духовная практика.

## **Мир Страстей (Мир Явлений)**

Мир Страстей – это материальный мир, в котором мы живём сейчас. Он состоит из грубой субстанции. В Мире Страстей доминирует энергия тепла. Разумеется, здесь есть и звуковая энергия, и свет, но преобладающей является тепловая энергия – это легко понять: все процессы в материальном мире происходят или за счёт поглощения, или за счёт выделения тепловой энергии. Энергия тепла выражает наши мирские желания: когда мы сильно хотим или не хотим чего-либо, вырабатывается соответствующий вид тепловой энергии. Другое название Мира Страстей – Мир Явлений.

Мир Страстей, или Мир Явлений, состоит из шести миров. Снизу вверх это: Мир Ада, Мир Животных, Мир Голодных Духов, Мир Людей, Мир Асуров (полубогов) и Мир Дэвов (богов). В этой жизни мы родились в Мире Людей – четвёртом снизу.

## **Мир Форм (Астральный Мир)**

Мир Форм образован тонкой субстанцией, то есть образами. В Мире Форм отсутствует энергия тепла – в нём есть только звук (вибрация) и свет. При этом энергия звука яв-

ляется преобладающей. Свет Мира Форм имеет цветовую окраску, что выражает наше Различение и возникшие вследствие его работы желанья, или тенденции. Желанья в Мире Форм – это мысли и образы (мыслеобразы, или мыслеформы), то есть они не имеют грубой формы как в Мире Явлений, где, по сути, любое желание сразу превращается в конкретное действие для его удовлетворения и сопровождается выбросом тепловой энергии. Поэтому тепловая энергия отсутствует в Мире Форм.

Другое название Мира Форм – Астральный Мир.

Мир Форм, или Астральный Мир, делится на две большие части: Нижний Астральный Мир и Верхний Астральный Мир.

## **Нижний Мир Форм (Нижний Астральный Мир)**

Нижний Астральный Мир является оборотной стороной, или отражением, Мира Страстей. Этот мир мы видим во сне и на начальных стадиях медитации.

К сожалению, в наши дни очень часто считается, что «вхождение в астрал» и есть духовная практика. Это очень опасное заблуждение. Говоря кратко, Нижний Астральный Мир – это образы наших мирских желаний. Поэтому простое «вхождение в астрал» вне контекста правильной духовной практики – это лишь ужасающие видения Ада, Мира Животных и Мира Голодных Духов в Нижнем Астральном Мире и,

соответственно, удар по психике. Почему так происходит? Здесь можно выделить две причины.

Основная причина – это занятие какой-либо практикой для удовлетворения своих мирских желаний, происходящих из эгоизма. Например, занятия магией, «исполнение всех желаний», «приворот-отворот», «наведение порчи», «снятие сглаза» и т. д. Подобные вещи Будда Сакьямуни ставил в один ряд с низменными страстями, называя «утверждением мирских учений и неправильным образом жизни»<sup>9</sup>. Другими словами, занятие подобными «практиками» для удовлетворения мирских желаний и *подлинная* духовная практика – это *противоположные* вещи. Почему это так? Потому что в первом случае человек создаёт многочисленные низкие образы мирских желаний в своём Астральном Мире. Поскольку его цель – удовлетворить свой эгоизм, он полностью захватывается созданными им образами, погружается в Нижний Астральный Мир и накрепко увязает в нём. В то время как *подлинная* духовная практика – это разрушение мирских желаний, освобождение от трёх миров Вселенной и реализация изначального состояния Нирваны.

У практики для удовлетворения эгоизма есть ещё один негативный аспект, помимо захваченности образами мирских желаний. Это растрата заслуг<sup>10</sup>. Когда мы удовлетво-

---

<sup>9</sup> Сутра о плодах отшельничества (Sāmaññaphalasutta, DN 2).

<sup>10</sup> В Майя-сутре (Саньютта Никая 11.23. Майя сутта: Магия) говорится, что занятия магией приводят в Мир Ада из-за растраты заслуг. Подробнее о заслугах

ряем какое-либо желание и получаем то, что хотели, благая карма, или заслуги, за счёт которых формируются явления и наше положительное различие этих явлений, тратятся, или опустошаются. Если не накапливать заслуг, но постоянно их расходовать на удовлетворение мирских желаний, да ещё и при помощи всевозможных «практик», которые заставляют прошлые заслуги проявляться в принудительном порядке, человек непременно придёт к состоянию, в котором нет ничего, кроме страданий. Дело в том, что если не накапливать новых заслуг, но постоянно стремиться только к радости, то постепенно все наши прошлые заслуги будут растрчены, и у нас в наличии останется только наша прошлая отрицательная карма. Это очень похоже на то, как мы обращаемся с деньгами. Мы зарабатываем деньги. Это можно сравнить с накоплением хорошей кармы и заслуг. Мы тратим заработанные деньги, покупая себе то, что хотим. Это – трата заслуг – и в прямом, и в переносном смысле. Когда мы берём деньги в долг, это можно сравнить с накоплением отрицательной кармы: долги в любом случае рано или поздно придётся отдавать. Что же произойдёт, если постоянно брать кредиты (да ещё и под большие проценты), не отдавать их, не зарабатывать денег, но при этом постоянно их тратить? Это и будет состоянием человека, не понимающего Закона Кармы, но удивляющегося и негодующего на свою «злую судь-

---

и плохой карме – см. в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего».

бу» из-за постоянных неудач и страданий. Однако люди пытаются исполнить задуманное за счёт «секретных практик» или жить счастливой жизнью, не учитывая Закона Кармы, не понимая принципов накопления и растраты заслуг, принципов накопления и отмывания плохой кармы.

Вторая причина неконтролируемого погружения в Нижний Астральный Мир – это занятие только технической практикой для подъёма энергии и получения мистического опыта. Дело в том, что в повседневной жизни, во сне, в медитации, в промежуточном состоянии после смерти (Бардо) мы можем видеть исключительно проявление тех данных (кармы), которые мы накопили до сих пор. То есть наша повседневная жизнь, наши сны, медитативный опыт и следующая жизнь определяются не внешними условиями, не совокупностью каких-то случайных обстоятельств, а только теми данными (кармой), которые накопили исключительно мы сами, совершая действия телом, речью и мыслями – ничто другое здесь не работает и не влияет.

Если мы родились в Мире Страстей, то значит, на момент начала практики в нас доминируют низкие данные, приносящие нам страдания. И если просто усилить собственную энергию, то произойдёт переход от Мира Явлений к Астральному Миру. Однако миры, которые мы увидим в этом случае, будут соответствовать данным наших мирских желаний. Например, если в человеке сильна ненависть, то есть различие себя и других, основанное на эгоизме, то он уви-

дит Мир Ада: видения будут похожи на фильмы ужасов. Если сильно невежество, то есть слепое стремление к сиюминутным удовольствиям, то в видениях будет Мир Животных: извращённый секс, панический страх и говорящие, например, койоты. Мир Голодных Духов, сформированный жадностью, – это агония от невозможности удовлетворить свои желания, подобная абстинентному синдрому у больных алкоголизмом или наркоманией. Если преобладают данные человеческого мира, то в замутнённых видениях будут появляться люди, к которым есть симпатия или антипатия, будут эмоции, привязанность и бесконтрольные блуждания по Миру Людей в Нижнем Астральном Мире.

Однако всё это очень далеко от подлинной медитации. Как и в первом случае, из-за незрелости души такой «практик» непременно захватится своим нижеастральным опытом. Он будет думать, что «вошёл в контакт с астральными сущностями», «может говорить с духами», «подключился к потокам космической энергии», «достиг единства со вселенной». Так происходит потому, что информация, поступающая из Нижнего Астрального Мира, начинает смешиваться с информацией, относящейся к прошлому опыту данного человека. Но у него создаётся иллюзия, будто вся эта информация получена им из мира, в котором он живёт сейчас – из Мира Явлений. Это означает, что Мир Явлений и Нижний Астрал совместились, наложились друг на друга в сознании этого человека, и он перестал понимать, какой мир где. Кро-

ме того, возникшая связь с Нижним Астралом будет выражаться в том, что человек начнёт предпочитать мир образов реальному миру. Это опасное состояние, граничащее с шизофренией.

Поэтому *подлинная* духовная практика, основанная на Истинном Учении (Дхарме), **всегда** начинается с глубокого изучения Учения, которое дали Великие Учителя прошлого, такие как, например, Будда Сакьямуни, Гуру Падмасамбхавы, Махариши Патанджали<sup>11</sup>. Благодаря изучению Дхармы формируется Правильный Взгляд и Правильное Мышление, которое выражается в искреннем намерении достичь Просветления и Освобождения. Затем идут Практики Добра, Заслуг, Соблюдения Заповедей, Терпения и Упорного Усилия. Благодаря этим практикам происходит замена данных в наших Пяти Накоплениях, прежде всего в Представлениях, Сформированном опыте и Различении. Данные низких миров – Ада, Животных, Голодных Духов, Людей и Асуров – меняются на данные богов Мира Страстей и Верхнего Мира Форм, о котором я расскажу ниже. В результате, когда мы приступаем к технической и медитативной практике, мы не испытываем опыт низких миров в Нижнем Астральном Мире. Напротив, мы получаем опыт Мира Дэвов, а далее входим в Верхний Мир Форм.

---

<sup>11</sup> О Великих Учителях прошлого – см. в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том I, вступление.



## **Верхний Мир Форм (Верхний Астральный Мир)**

Верхний Мир Форм – это мир, где обитают благородные и возвышенные божества, например, бог Брахма, бог Вишну. Верхний Мир Форм создан Четырьмя Пробуждёнными Состояниями Сознания: Любовью (Майтри), Состраданием (Каруна), Похвалой (Мудитха) и Беспристрастностью (Упекша). Без овладения этими Четырьмя Пробуждёнными Состояниями Сознания невозможно войти в медитации в Верхний Мир Форм.

При обычной классификации Верхний Мир Форм делится на четыре уровня, при детальной – на семнадцать. Подлинная медитация – это прохождение восьми уровней сосредоточения – дхьян, или медитативных концентраций. Первые четыре дхьяны соответствуют Верхнему Миру Форм, оставшиеся четыре – Верхнему Миру Без-Форм.

## **Мир Без-Форм (Каузальный Мир)**

Мир Без-Форм состоит из света и сознания – здесь полностью отсутствуют энергии тепла и звука. Свет – это информация. В наши дни этот факт доказывает физика и её раздел оптика.

Другое название Мира Без-Форм – Каузальный Мир, то есть «причинный». Это название даёт нам подсказку о том,

какова функция этого мира. Представьте себе огромное современное здание банка. В нём много хранилищ, сейфовых комнат и ячеек. Какие-то из этих ячеек принадлежат вам – в них хранится ваша личная информация. Какие-то отделы принадлежат крупным компаниям, а какие-то – государствам или народам. Весь прошлый опыт всех живых существ, попадает в этот бесформенный мир и становится информацией в чистом виде, существующей в виде прозрачного света. Далее эта информация проецируется на Астральный Мир и становится образами, а затем эти образы становятся явлениями в материальном мире. Этот принцип перемещения данных верен как для одной конкретной души, так и для целых стран и народов. Почему же перемещаются данные? Потому что наше сознание, а также сознание других живых существ активно.

Мир Без-Форм, или Каузальный Мир, состоит из трёх больших частей: Нижний Каузальный Мир, Средний Каузальный Мир и Верхний Каузальный Мир.

## **Нижний Мир Без-Форм (Нижний Каузальный Мир)**

Нижний Каузальный Мир – это абсолютная тьма, или Небытие. Как сказано выше, Каузальный Мир – это мир информации, существующей в виде света. Однако отсутствие света, или тьма Нижнего Каузального Мира – это тоже ин-

формация. Это информация очень низкого уровня, или данные мирских желаний. Поэтому она видится как крошечная тьма. Данные Нижнего Каузального Мира формируют Нижний Астральный Мир и наш материальный Мир Страстей.

Если при неправильной практике войти в Нижний Астральный Мир, о чём я рассказывал выше, то, когда опыт Нижнего Астрального Мира будет завершён, человек переместится в Нижний Каузальный Мир. В Каузальном Мире нет тела и органов чувств, есть только сознание и прошлый опыт. Поэтому даже Нижний Каузал может ошибочно восприниматься как вполне спокойный мир, лишённый страданий, происходящих от тела, ощущений и образов. В зависимости от своего духовного уровня, человек может войти либо в крошечную тьму Небытия, либо в чуть более светлые миры в Нижнем Каузале, которые расположены на уровнях Мира Людей, Мира Асуров и Мира Богов.

В последнем случае человеку будет казаться, что он реализовал Освобождение и достиг Нирваны, поскольку в этом состоянии существуют лишь сознание и информация. Однако, если это Нижний Каузал, то формирующая его информация – это информация мирских желаний, которая создаёт образы в Нижнем Астрале, а они, в свою очередь, проецируются на материальный Мир Страстей в виде явлений. Кроме того, эта информация активна. Таким образом, никакой Нирваны, или Освобождения, в этом состоянии быть не может. Более того, когда это замутнённое, относительно

спокойное состояние надоеет, а надоесть может что угодно, сознание этого «практикующего» снова придёт в хаотичное движение, и он снова будет блуждать по Нижнему Астралу и Миру Страстей.

Если же этот «практикующий» погрузился в Небытие, то есть в самую нижнюю часть Каузального Мира, то он не испытает ничего, кроме страданий. Представьте, что вас заперли в свето- и звуконепроходимой комнате. Теперь представьте, что у вас нет тела, органов чувств и образов – есть только сознание, наполненное мирскими желаниями, и крошечная тьма на 360 градусов. Вот это и есть Небытие, или Сверхдолгий Ад.

Но, если вы почитаете оригинальные буддийские или йогические сутры, вы не найдёте в них описаний «входа в астрал», «контакта с астральными сущностями» и дальнейшего погружения в крошечную тьму. Потому что подлинная духовная практика, основанная на Истинной Дхарме, которую дали миру Учителя прошлого, полностью противоположна тому бреду и лжи, которые выдают в эфир городские сумасшедшие, считающие себя мастерами медитации, которые получают мистический опыт под воздействием наркотиков, или ведут только техническую практику, игнорируя Практики Добра, Заслуг, Закона и Спокойствия. Однако «очень трудно объяснить вкус дыни человеку, который всю жизнь жевал сапожные шнурки...»<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> В. Шкловский – (1893–1984 гг.) русский советский писатель.

## **Средний Мир Без-Форм (Средний Каузальный Мир)**

Средний Каузальный Мир расположен за Верхним Астральным Миром. Это уже не Небытие: это состояние между тьмой Небытия и ярким прозрачным светом верхних частей Каузального Мира. Действительно, если в медитации войти в Средний Каузальный Мир, он воспринимается, как бесконечное пространство, которое не имеет грубых или тонких форм, наполненное светом. Однако этот свет не столь ярок, интенсивен и прозрачен, как свет Верхнего Каузального Мира. Пространство Среднего Каузального Мира напоминает туманность, чем-то похожую на утренний туман в горах. В этом состоянии ты то ли есть, то ли нет, поэтому незрелые практики путают этот бесформенный туман с Нирваной. Туманность Среднего Каузального Мира – это информация, которая формирует Верхний Астральный Мир.

## **Верхний Мир Без-Форм (Верхний Каузальный Мир)**

Верхний Каузальный Мир, хотя обычно, когда речь идёт об этом мире, говорится: «Мир Без-Форм», – это тот самый океан кристально-прозрачного света, о котором я рассказы-

вал ранее. Информация в чистом (первоначальном) виде – это Верхний Мир Без-Форм. Из этой информации формируется вся Вселенная и наши Пять Накоплений. Верхний Мир Без-Форм не перекрывается никакими другими мирами, не является проекцией каких-либо миров. Это мир сущности души.

Верхний Каузальный Мир, или Верхний Без-Форм, состоит из четырёх миров, или уровней, которые мы последовательно проходим во время пятой, шестой, седьмой и восьмой медитативной концентрации. Это изначальное состояние Пустоты сознания и информации, его переживание является важнейшим духовным опытом – прорвавшись сквозь прозрачный свет Верхнего Мира Без-Форм, мы реализуем своё подлинное изначальное состояние независимого существования Истинного «Я» – Нирвану.

## **Три мира и Пять Накоплений**

Пять Накоплений связывают нас с тремя мирами. Мы не можем реализовать своё изначальное состояние Нирваны из-за работы Пяти Накоплений и содержащегося в них прошлого опыта. Мы *ошибочно* считаем *собой* совокупность физического тела, органов чувств, образов, опыта и информации, а также их функций: физической активности, ощущений, представлений, воли и различения. Как результат, мы бесконечно перевоплощаемся в трёх мирах Вселенной, и прежде

всего в Мире Страстей, испытывая то страдания, то иллюзорные радости.

В Мире Страстей (в Мире Явлений) нас удерживает физическое тело, внешние органы чувств и приходящие через них ощущения.

С Миром Форм (с Астральным Миром) нас связывают образы и представления, а также воля и различие. Последние – это *функции* Накоплений № 4 и № 5.

В Мире Без-Форм у нас есть прошлый накопленный опыт и информация в чистом виде, то есть *данные* Накоплений № 4 и № 5.

## Три мира и три сознания

Сознание – это то, посредством чего мы воспринимаем, сознаём предметы и явления. Другими словами, сознание – это инструмент восприятия. Воспринимающий – это сознание, а то, что побуждает сознание двигаться – Истинное «Я». Наше сознание имеет многослойную структуру, однако ни один из уровней нашего сознания не является *нами*. Наше сознание может находиться в движении, а может пребывать в своём изначальном состоянии Спокойствия и Созерцания, но ни в одном из этих состояний сознание не становится Истинным «Я». Конечно, когда сознание движется, мы не видим, не осознаём *себя*. В этом случае, из-за работы сознания, мы отождествляемся с Пятью Накоплениями, другими сло-

вами, ошибочно считаем и работающее сознание, и то, что оно воспринимает, то есть ложное «я», *собой*:

«Неведение есть принятие невечного, нечистого, мучительного и не составляющего Истинное „Я” за вечное, чистое, счастливое, Атман [сущее „Я”]. Ложное самосознание есть отождествление зрящего с орудием зрения. Эгоизм есть отождествление способности познания с инструментом познания» (Йога Сутры Патанджали).

И наоборот, когда мы, благодаря правильной духовной практике, останавливаем своё сознание, мы реализуем самосознание, самореализацию, достигаем подлинных самих себя, осознаём Атман:

«Во время сосредоточения Зрящий (Атман) покоится в своём собственном естественном состоянии» (Йога Сутры Патанджали).

Разумеется (здесь я обращаюсь прежде всего к приверженцам философии «отсутствия Я», или Анатмана), я не говорю о том, что есть некая вещь, именуемая «я», которую можно подержать в руках и осознать, я говорю о том, что все **мы** (**мы** в истинном изначальном смысле) не являемся нашими Пятью Накоплениями<sup>13</sup> и тремя сознаниями, а полностью превосходим их. И именно в благословенный момент полного прекращения работы нашего многослойного созна-

---

<sup>13</sup> Это учение Будда Сакьямуни объяснял в Анатания сутте (SN III.69) или Сутре о «Не-Я» – см. в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том II, глава 3.



ния, мы впервые видим это.

У нас есть три сознания: поверхностное сознание, действующее в Мире Явлений, подсознание, действующее в Астральном Мире, и сверхподсознание, действующее в Каузальном Мире.

## Поверхностное сознание Мира Явлений и подсознание Астрального Мира

Повседневную деятельность в Мире Людей мы ведём на основании двух факторов: поверхностного сознания, которое мы называем «я», и подсознания, которое в действительности движет нами.

Например, мы встречаемся с друзьями, разговариваем, развлекаемся. Это работа поверхностного сознания. И когда на вопрос о «самом себе» мы отвечаем: «Вот это и есть я», – речь идёт именно об этом сознании. Но среди многих знакомых кто-то нам особенно нравится, а кто-то особенно неприятен – это различие коренится уже не в поверхностном, а в более глубоком сознании – то есть в подсознании.

Или, например, человек испытывает сильное страдание. Окружающие, пытаясь как-то помочь ему, говорят: «Постарайся успокоиться, не переживай так». На что человек, как правило, отвечает: «**Я** не могу, **это** сильнее меня». То «я», о котором говорит человек – это поверхностное сознание. «Это», которое «сильнее меня» – подсознание, поскольку

оно, как я упоминал выше, контролирует поверхностное сознание.

Подсознание полярно, другими словами, оно признаёт либо «да», либо «нет». Например, оно либо любит, либо нет. В подсознании нет середины, нет случая, когда оно любит чуть-чуть, и не бывает так, что оно испытывает, например, небольшой голод. Поэтому любые желания или нежелания в подсознании очень сильны, а само подсознание не поддается анализу: его работа в медитации прекращается только посредством высшей концентрации – Созерцания<sup>14</sup>.

Подсознание работает в сто или даже в тысячу раз интенсивнее, чем поверхностное сознание. Кроме того, слой подсознания несравнимо бóльший, чем слой поверхностного сознания. Возможно, вы слышали словосочетание «Океан Сансары» – это наше подсознание, преодолеть которое крайне трудно. И уж тем более, ни в коем случае нельзя бросаться «в этот омут с головой», используя «секретные техники», позволяющие «быстро войти в подсознание и исполнить все желания» – это очень опасно – повторю: любые желания или нежелания в подсознании очень сильны. В самом худшем случае вы даже можете сойти с ума и будете слышать голоса из Нижнего Астрала, убеждающие вас, что вы «достигли просветления». В наши дни таких примеров, к сожалению,

---

<sup>14</sup> О процессе медитации и остановке всех уровней сознания я расскажу в главе 3. Подробное описание – см. в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том III.

всё больше и больше, о чём я рассказывал ранее.

В обычных условиях роль своего рода фильтра играет поверхностное сознание. Допустим, в нашем подсознании возникло желание поесть. Если бы у нас не было поверхностного сознания, то мы, невзирая ни на что, сразу бы побежали есть. Подсознание полярно: оно или хочет есть, или нет. Роль фильтра, или своего рода буфера, типа «я не так сильно голоден, поэтому могу немного потерпеть» выполняет поверхностное сознание. То есть, поверхностное сознание может прикрыться общепринятыми фиксированными идеями, здравым смыслом, воспитанием и т. д., а подсознание не может. Таким образом, можно сказать, что поверхностное сознание скрывает подсознание.

И ещё один важный момент. Когда говорится о сознании, например: «Появились посторонние мысли, и *сознание* стало беспокойным» или «Благодаря осознанности и концентрации в повседневной жизни мы учимся контролировать своё *сознание*», то речь идёт о поверхностном сознании. Конечно, когда мы входим в глубокую медитацию, мы получаем опыт более глубоких слоёв сознания, однако всё начинается именно с поверхностного сознания, которое мы используем в своей повседневной жизни.

Подсознание работает, получая данные о нашем прошлом опыте из сверхподсознания.

## **Сверхподсознание Каузального Мира и работа информации**

Сверхподсознание – это самый глубокий слой нашего многослойного сознания. В повседневной жизни мы не можем видеть работу своего сверхподсознания, как видим и понимаем работу своего поверхностного сознания. В отличие от подсознания, мы не можем получить опыт сверхподсознания во сне или в обычной медитации. До сверхподсознания мы добираемся только в самом глубоком Самадхи – Самадхи Мира Без-Форм.

Это сознание, существующее в самой простой форме, оно отвечает за выбор информации. Когда мы получаем опыт Мира Без-Форм, то обнаруживаем, что в сверхподсознании нет фиксированных идей или желаний – оно просто считывает исходные каузальные данные, существующие в виде прозрачного света.

Каузальные данные – это, прежде всего, данные Различения (Накопления № 5). Эта самая глубокая составляющая нашего ложного «я» есть чистый свет, существующий вечно. В даосизме этот свет называется Дао. В эзотерическом буддизме – свет Дхармакаи, или Алая-виджняна – сознание и сформированный опыт в изначальной форме. В учении йоги – Брахман. Этот прозрачный свет – исходные пустые данные всей Вселенной и наших Пяти Накоплений.

Если сконцентрироваться на этом свете, то можно увидеть, что он состоит из отдельных движущихся разноцветных крупиц. Каждая крупица света – это единица нашего прошлого Сформированного опыта, то есть это данные Накопления № 4. Эти крупицы света также именуются Самскарами.

Если мы способны за счёт концентрации остановить работу сверхподсознания, то в тот же момент эти изначальные данные также прекращают свою работу – мы достигаем Освобождения и получаем опыт Нирваны.

Если же наше сверхподсознание активно, то оно начинает считывать эти исходные данные, то есть воспринимает и осуществляет выбор крупиц нашего прошлого опыта (крупицы света, данные Накопления № 4) и информации (прозрачный свет, данные Накопления № 5).

Далее сверхподсознание отправляет эту информацию в подсознание, где на основе этой «спущенной сверху» информации происходит различение всех воспринимаемых нами объектов внешнего и внутреннего мира. Различение – это функция Накопления № 5, её приводит в действие наше подсознание на основе данных, полученных из сверхподсознания. Различение – это двойственное мышление, деление всего воспринимаемого на два полюса: «хорошо/плохо», «нравится/не нравится», «приятно/неприятно».

Если объект приятен, то возникает желание получить этот объект. Если объект неприятен, то возникает нежелание по-

лучать опыт этого объекта, или неприязнь по отношению к нему, недовольство. Желания и нежелания, или, по-другому, воля, намерения, тенденции – это функция Накопления № 4 (Сформированного опыта).

Далее из этих желаний и нежеланий возникают образы, то есть мы что-то представляем: «Вот так это будет, а вот так не хотелось бы». Это наши Представления, Накопление № 3.

Следовательно, образно говоря, наши данные (прошлый опыт и накопленная информация) «живут» в Каузальном Мире, а «на работу ездят» в Астральный Мир. Их работа в Астральном Мире – это различение, воля (намерения, или желания/нежелания) и образные представления, то есть функции Накоплений № 5, 4 и 3, соответственно. То, что перемещает данные, «возит их на работу» – это наше движущееся многослойное сознание.

## Душа

Также следует отметить, что Различение, Воля и Представления – это наша душа. В Учении Йоги душа обозначается термином «Джива» (санскрит: *jīva* – «индивидуальная душа»). Поэтому в «Йогататтва-упанишаде» («Сущность Йоги») сказано: «Джива, испытывающая радость и страдание, создана иллюзией, поэтому истинная её сущность есть Высочайший Атман».

Другими словами, есть Истинное «Я» (Атман) и есть ду-

ша. Атман находится в источнике души, то есть душа сформирована, создана Истинным «Я». Прерогативой управления, понимания и создания обладает лишь Атман. Таким образом, душа – это искусственно созданная Атманом вследствие невежества иллюзия. Чтобы избавиться от этой иллюзии, *мы* (Атман) должны вернуться в наше первоначальное состояние Нирваны. Когда в медитации работа души полностью прекращается, мы входим в Самадхи и далее – реализуем Освобождение. Об этом я расскажу в третьей главе.

## **Перемещение данных в Мир Явлений**

Астральные данные, или данные подсознания, или данные нашей души, называются мыслеформами, или мыслеобразами. Работа сознания на любом уровне – это мысль. Эта мысль различается на основе прошлых данных и возникает желание или нежелание реализовать эту возникшую мысль. Разумеется, сразу же возникает образ, соответствующий желанию и мысли – поэтому «мыслеформы», или «мыслеобразы».

Наконец подсознание даёт команду поверхностному сознанию, и мы начинаем действовать, чтобы удовлетворить возникшее желание. Мы начинаем думать, используя поверхностное сознание (работа поверхностного сознания также называется «поток ума»), говорить, начинают работать наши органы чувств: мы смотрим, слушаем, обоняем и

так далее.

Действия физического тела и работа органов чувств осуществляется за счёт энергии, или Праны. Прана возникает из-за работы души, то есть Различения, Воли и Представления. Другими словами, астральные мыслеобразы, состоящие из тонкой субстанции, материализуются в грубом мире за счёт энергии. Энергия, сгущаясь, то есть, превращаясь из тонкой в грубую, формирует в итоге материальные объекты Мира Явлений, например, наше физическое тело.

## **Движение данных из Мира Явлений**

Вышеописанный процесс передачи данных работает и в обратном направлении. В Мире Явлений действует наше физическое тело, работают органы чувств, они входят в контакт с внешними объектами – мы видим, слышим, обоняем, чувствуем вкус, осязаем. Головной мозг «собирает картинку» воспринятого, а поверхностным сознанием мы понимаем, что именно мы восприняли пятью органами чувств. Далее эта информация переходит в Представления – возникают образные ассоциации. Затем включается наш прошлый опыт: «А, это у меня уже было» или «Первый раз вижу это». Наконец Различение формирует позитивное или негативное отношение к воспринятому объекту и отдаёт соответствующий приказ. Потом происходит процесс, который я описал выше.



Здесь нужно отметить, что данные процессы происходят практически мгновенно, мы совершенно не осознаём их, поэтому нам *кажется*, что «*именно так и должно быть*», что обыденное восприятие предметов и явлений, возникающих перед нами, и есть «*реальность*» – что предметы и явления реальны и обладают положительными или отрицательными свойствами, приносящими нам, соответственно, радости и страдания. И нам *кажется*, что мы живём по своей воле, что мы свободны в своём выборе, что мы действительно испытываем счастье и страдание.

А между тем, этот процесс восприятия и различения существует исключительно из-за работы нашего ложного «я», или Пяти Накоплений. Поэтому в действительности то, что мы считаем своим «я» и то, что мы испытываем посредством этого ложного «я» – это иллюзия. Это лишь взаимодействие движущегося сознания и прошлого опыта. С этой точки зрения, ложного «я» фактически не существует.

Здесь вспоминается диалог Мастера Калу Ринпоче<sup>15</sup> с психологом Джеком Корнфилдом, который попросил Мастера:

– Не могли бы вы мне изложить в нескольких фразах самую суть буддийских учений?

– Я бы мог это сделать, но вы не поверите мне, и, чтобы

---

<sup>15</sup> Его Преподобие Калу Ринпоче (1903–1989) – Лама школы Кагью, Мастер медитации высокого уровня. Имя – Калу Ринпоче – означает «Лама, несущий Свет».

понять, о чём я говорю, вам потребуется много лет, – ответил Калу Ринпоче.

– Всё равно, объясните, пожалуйста.

Ответ Ринпоче был предельно краток:

– Вас реально не существует.

Калу Ринпоче также принадлежит ещё одно высказывание на эту тему: «Весь Мир Явлений создаётся умом. В происходящем с нами и вокруг нас невозможно найти ни реальности, ни постоянства – всё мимолётно и изменчиво».

Описание процесса восприятия и различения, которое я приведу в следующей главе, – это развёрнутый ответ на вопрос «почему мы страдаем и что необходимо делать в связи с этим?». Следовательно, этот процесс должен стать основной темой нашей медитации – когда процесс восприятия и различения будет остановлен, мы впервые осознаем подлинных себя. Однако сначала нам необходимо понять сам процесс и его составные части.

# Глава 2. Процесс восприятия и различения, ведущий к страданиям

Никогда не бывало такого времени, чтобы  
Меня, тебя и этих царей  
Не было в этом мире;  
Мы существуем всегда  
И будем существовать и в будущем

**«Бхагавад-гита»<sup>16</sup>, 2.12**

---

<sup>16</sup> Перевод Б. Гребенщикова.

# Свобода, счастье и отсутствие самоосознания

В своей повседневной жизни мы часто используем определения «свобода» и «счастье». Так происходит потому, что это и есть *наше* подлинное изначальное состояние – состояние свободы и счастья в истинном смысле. Однако повседневные свобода и счастье – *обусловленные состояния*: они *всегда* чем-то определяются, например, количеством денег, которые имеет человек, или его социальным статусом и так далее.

Когда же мы достигаем Просветления, наше состояние может быть охарактеризовано в двух пунктах.

Во-первых, наше обыденное сознание полностью прекращает свою работу, в результате чего весь наш прошлый накопленный опыт и информация (то есть наша карма) перестают влиять, или управлять нами. Если мы хотим их использовать, то мы можем это делать, однако влияния на нас они не оказывают. Другими словами, разрывается цепочка: действие – получение опыта – формирование желаний – новое действие – новый опыт. Это и есть подлинная, или совершенная, свобода – свобода от всего прошлого опыта и информации. Это состояние совершенного Спокойствия: сознание и, соответственно, прошлый опыт остановлены.

Во-вторых, получение нового опыта и восприятие новой

информации также не оказывает на нас влияния. Здесь, как и в первом случае, сознание также не приходит в движение, вследствие чего опыт не укореняется, не фиксируется, не формирует новых желаний или нежеланий, то есть не формирует причины следующих действий. Это состояние совершенного Созерцания и абсолютного счастья, поскольку больше не возникает страданий и иллюзорных радостей, приводящих в итоге к страданиям.

Таким образом, где бы мы ни находились, в каком бы мире мы ни пребывали, мы всегда бессознательно стремимся к этим двум состояниям – к свободе и счастью, потому что именно они являются нашей истинной изначальной сущностью, являются *нами*. Другими словами, как бы парадоксально это не звучало, но все живые существа стремятся к Прозрению и Освобождению, то есть к свободе и счастью. Однако из-за невежества<sup>17</sup> они пытаются найти эти состояния вовне, во внешних предметах и явлениях, не видя, что эти абсолютные состояния присущи им изначально, являются их подлинной природой, или Истинным «Я». Это очень похоже на ту ситуацию, когда вы, стоя по колено в чистой питьевой воде, изнываете от жажды. Обратите внимание на свой собственный опыт, и вы увидите, что это именно так.

Например, когда мы получили то, что хотели – объект сво-

---

<sup>17</sup> **Авидья** (санскр.) – буквально «невидение», то есть отсутствие самоосознания, состояние, пребывая в котором, мы пытаемся найти себя во вне, не **видя**, что всё воспринимаемое нами не является нашей сущностью.

его желания, который нас полностью удовлетворяет, хочется ли нам *именно в этот момент* чего-то ещё? Нет, поскольку мы полностью удовлетворены, и наше сознание в этот момент *остановлено*. Это и есть свобода и счастье, состояние Нирваны. Однако в обычной ситуации оно достигается за счёт *обладания* каким-либо *объектом*. Далее этот объект прекращает своё существование или просто надоедает нам, и мы начинаем поиски нового объекта. Следовательно, сознание, направляемое желаниями, так и будет бесконечно перемещаться от желания А к желанию Б, от желания Б к желанию В, от желания В к желанию Г. И этому не будет конца. «Движение сознания» можно заменить словосочетанием «мирские желания». Поэтому состояние Нирваны – это полное разрушение мирских желаний. Оно реализуется благодаря остановке сознания. Таким образом, свобода и счастье – это отсутствие каких бы то ни было желаний, или движений сознания. Но в повседневной жизни мы достигаем этого состояния исключительно за счёт обладания какими-либо объектами (внешними или внутренними), то есть наше обыденное состояние свободы и счастья *обусловлено* – мы полностью *зависим* от этих объектов.

Процесс восприятия и различения, о котором далее пойдёт речь, – это то, что формирует жизнь всех непросветлённых живых существ. Этот процесс восприятия и различения существует исключительно из-за работы нашего ложного «я», или Пяти Накоплений. Мы *ошибочно* считаем дан-

ный процесс собственной жизнью, единственно возможной реальностью.

# Процесс восприятия и различения

## 1. Движение к объектам

Прежде всего, все мы совершаем действия. Если вы сядете в удобное кресло, закроете глаза и расслабитесь, то вы сможете прекратить лишь действия тела и не будете произносить слов, однако остановить поток мыслей вы таким образом не сможете. Мы – в постоянном движении, за счёт которого пытаемся найти и получить то, что считаем правильным, необходимым, хорошим, то, что, *как нам кажется из-за действия прошлого опыта и информации*, делает нас свободными и счастливыми. С другой стороны, своими непрерывными действиями мы пытаемся отдалиться, уничтожить или каким-то образом убрать из нашей жизни то, что, по нашему мнению, является плохим, неправильным, ненужным, отрицательным. Наши действия говорят о нашей неудовлетворённости: у нас нет чего-то, нам постоянно чего-то не хватает, и мы пытаемся найти *это*, совершая бесконечные действия телом, речью и мыслью. Но, чего же нам так не хватает, что же мы ищем? Мы ищем *себя*. Все наши действия – это попытка найти своё Истинное «Я», то есть те самые *свободу и счастье*, которые *действительно* являются нами.

Однако из-за действия Авидьи, или, говоря проще, неве-



жества, мы ищем *себя* во внешних по отношению к *нам* объектах. Что такое «внешние по отношению к *нам* объекты»? Обычно считается, что существует внешний и внутренний мир человека.

## Внешний мир

К внешнему миру относятся все предметы и явления, с которыми мы сталкиваемся в своей повседневной жизни в материальном мире. Мы встречаем других людей, слушаем музыку, смотрим фильмы, едим и пьём, наблюдаем и участвуем в самых разных событиях и т. д. и т. п. Во внешнем мире действует наше физическое тело и внешние органы чувств, которые входят в контакт с объектами и явлениями внешнего мира. Поступившая через внешние органы чувств информация воспринимается поверхностным сознанием.

Предметы и явления внешнего мира созданы работой, как нашего сознания, так и работой сознания людей, окружающих нас.

Утверждение о том, что всё есть проявление работы сознания, зачастую вызывает вопросы или споры. Поэтому позвольте привести простейший пример, иллюстрирующий, как работа нашего сознания проявляется во внешнем мире.

Я занимаюсь боевыми искусствами. Для отработки ударов руками и ногами я использую тяжёлый ударный (боксёрский) мешок, который висит у меня дома. А у вас есть до-

ма ударный мешок? Если да, то это означает, что мы с вами имеем схожую *работу сознания*. Другими словами, у нас есть данные (информация и прошлый опыт), которые формируют в нас *стремление, движение сознания, или желание* заниматься боевыми искусствами, *поэтому-то* у нас дома и висят боксёрские мешки для отработки ударов. С другой стороны, если у вас нет интереса к боевым искусствам, нет желания тренироваться, то и проявляться в окружающем вас мире в виде объектов (мешка для отработки ударов) и явлений (тренировок) будет просто нечему. Соответственно, и никаких ударных мешков, «груш» или макивар в вашем доме не будет.

Разумеется, ударный мешок не появился в моём доме неким чудесным образом – его сделали люди на фабрике по производству спортивных товаров. Таким образом, висящий у меня дома ударный мешок – это проявление не только моего желания заниматься боевыми искусствами, но и проявление работы сознания сотрудников фабрики, продавцов магазина спортивных товаров и других людей, например, службы доставки. Однако, и это важнейший момент, если бы у меня не было желания заниматься боевыми искусствами, то, сколько бы ударных мешков не производили на фабрике и не продавали в магазинах, ни один из них никогда не появился бы у меня дома.

Итак, внешний мир – проявление работы *нашего* сознания. Работа сознания определяется накопленными ранее

данными – информацией и опытом, то есть кармой. Поэтому, если смотреть более детально, предметы и явления внешнего мира – это наша карма.

## **Внутренний мир**

Наш внутренний мир – это также проявление кармы, или данных, содержащихся в наших Пяти Накоплений. Обычно под плохой кармой понимают только нечто ужасное, например, аварию или серьёзную болезнь, а под проявлением заслуг – что-то вроде выигрыша миллиона в лотерею. Разумеется, и авария, и выигрыш – это тоже проявление прошлой кармы. Однако карма проявляется не только в виде подобных исключительных событий. Проявлением кармы также являются, например, неприятные мысли или, наоборот, приятные воспоминания.

Проявление кармы во внутреннем мире – это работа Различения, Сформированного опыта и Представлений.

Работа Различения – это, например, всплывающая в нашем сознании информация, заставляющая нас думать определённым образом, идеи и мысли, основанные на этой информации, полученной нами ранее.

Работа Сформированного опыта – это наши желания и нежелания, обусловленные прошлым опытом и заставляющие нас совершать те или иные действия для их удовлетворения.

Работа Представлений – это, например, воспоминания о приятных или неприятных моментах нашего прошлого, возникающие в виде образов.

Другими словами, то, как и о чём человек думает, *какие* он выносит суждения, *какие* воспоминания всплывают в его сознании, *какие* желания заставляют человека действовать тем или иным образом – всё это результат кармы, накопленной этим человеком в прошлом и в прошлых жизнях. Человек живёт в соответствии со своей кармой.

Итак, образы, опыт и информация, содержащиеся в наших Накоплениях 3–5, относятся к нашему внутреннему миру. Однако и эти тонкие или бесформенные объекты являются *внешними* по отношению к *нам*. То есть они не являются *нами* изначально: образы, опыт и информация были просто получены *нами* извне и накоплены в *нашем* ложном «я». Поэтому они всё равно являются *внешними* по отношению к *нам* объектами. Любой воспринимаемый нами объект не является нами. Об этом говорит сам факт его восприятия. Однако, находясь в непробуждённом состоянии сознания, мы не можем существовать без восприятия внешних объектов. Именно поэтому мы и совершаем бесконечные действия телом, речью и мыслью, направленные на поиск всё новых и новых внешних по отношению к *нам* объектов.

Первопричина этого бесконечного поиска и восприятия – Авидья, невежество, или отсутствие самоосознания. Проявление Авидьи – движение нашего сознания. Работа созна-

ния и полученные данные формируют наше ложное «я», или Пять Накоплений: в ложном «я» накапливаются данные наших действий, или карма. То, что приводит в движение эти данные Пяти Накоплений – это наше сознание. То, что побуждает сознание двигаться – это *мы*, или Атман, пребывающий в состоянии Авидьи.

## 2. Отождествление себя с объектом

Мы совершаем бесконечные действия. В первую очередь – это работа сознания. Как результат, мы ежесекундно сталкиваемся со всевозможными объектами, как во внешнем, так и в своём внутреннем мире. За контакт с объектами отвечают наши шесть органов чувств. Физические пять органов чувств входят в контакт с внешними объектами. Поступившая через них информация воспринимается поверхностным сознанием. Это же поверхностное сознание воспринимает образы, желания/нежелания и мысли, пришедшие из подсознания.

Далее наше сознание непременно «цепляется» за объект. Это можно назвать *отождествлением*, поскольку мы пытаемся найти *себя* в любом объекте. «Найти *себя*» означает, что мы сразу хотим понять, выгоден нам этот объект или нет, приятен он или нет и так далее. Вспомним ещё раз, что Истинное «Я» – это свобода и счастье, вот потому мы и ищем во всех объектах нечто приятное, выгодное, приносящее сча-

стве и т. д. и т. п. Именно поэтому происходит «цепляние», или отождествление, с любым объектом.

## **Просветление противоположно двойственному мышлению**

Здесь нужно сделать одно важное уточнение.

Просветление – это не умышленный отказ от восприятия, не состояние полного «обнуления», когда забываешь всё, не понимаешь, где находишься и что происходит. Состояние подобного «обнуления» – это Небытие, о котором я рассказывал в предыдущей главе. Поэтому очень жаль, когда этот кромешный мрак приравнивают к состоянию Нирваны. Тем более, что Просветление и Освобождение, то есть состояние Нирваны, – это не отказ от *истинной* радости, свободы и счастья, присущих *нам* изначально. Именно в благословенный миг Просветления эти абсолютные состояния и пробуждаются в нас – для этого и ведётся подлинная духовная практика.

Можно сказать, что прекращение работы сознания в момент Просветления – это начало подлинного восприятия. Реализовав Просветление, мы действительно останавливаем, прекращаем появление иллюзорных радостей или страданий, которое вызвано исключительно нашим обыденным восприятием и различением объектов.

Однако это прекращение осуществляется не за счёт нашей воли или чего-то в этом роде, а благодаря видению того,

что «цепляние» и различение объектов является бессмысленным, поскольку они пусты и не являются *нами*. «Пустота не может навредить пустоте; бескачественное не может повредить бескачественному» – сказано в «Бардо Тхёдол». Другими словами, Просветление – это не различение на основе какой-то конкретной информации, известной только просветлённым, это не какой-то особый способ мышления или восприятия, который неведом обычному человеку. Просветлённое состояние – это отсутствие движения сознания и отсутствие различения.

В непросветлённом состоянии мы бесконечно различаем пустые объекты на основе пустой информации, вследствие чего испытываем бесконечные страдания непостоянства. Но в момент остановки сознания мы действительно видим это. Наше состояние в этот момент – это именно видение, пробуждённое состояние, а не логическое рассуждение и сознательный акт нашей воли. Это состояние познаётся только эмпирически. Пережив это состояние, *мы* возвращаемся в состояние счастья, свободы и радости в их истинном, изначальноном смысле, поскольку только в этом состоянии мы осознаём подлинных *себя*. Другими словами, это состояние выше всех иллюзорных радостей или страданий, потому что их появление остановлено, однако само это состояние самоосознания и есть наивысшая радость, свобода и счастье, так как они присущи *нам* изначально.

«Существует только одна реальность. И ты ею являешься,

хотя об этом не знаешь. Но, когда ты пробудишься в этой реальности, ты больше не будешь чем-то, а будешь всем и всегда. И это всё» (Калу Ринпоче).

Итак, при соприкосновении с любым объектом у нас есть два пути: *видение* и *отсутствие видения*.

В первом случае мы едины с объектом, поскольку наше сознание остановлено, а значит, мы свободны и от воздействия объекта, поэтому Калу Ринпоче и говорит «ты больше не будешь чем-то, а будешь всем и всегда».

Во втором – мы отождествляемся с объектом, ищем *себя* в объекте, «цепляемся» за объект. В этом случае мы, следуя обычному процессу двойственного мышления, переходим к различению объекта.

### 3. Различение объектов

Итак, мы соприкоснулись с каким-либо внешним или внутренним объектом. Далее наше сознание «ухватило» этот объект. На следующей ступени начинает работать наш прошлый опыт и накопленная ранее информация. Они активизируются сознанием. Мы различаем объект. Как следствие у нас возникают желания и нежелания, направленные на данный объект. То есть наш прошлый опыт и информация окрашивают все воспринимаемые нами *изначально пустые* объекты в цвета радости или страдания.

Этот принцип замечательно показан в сказке «Волшебник



Изумрудного города». Главные герои прибывают в Изумрудный город для встречи волшебником Гудвином. На входе в Изумрудный город страж говорит им надеть специальные очки: «Без очков вас ослепит великолепие Изумрудного города. Даже все жители города носят очки день и ночь. Таков приказ Мудрого Гудвина. Очки запираются на замочек, чтобы никто не мог снять их». В итоге Изумрудный город на поверку оказался самым обычным, построенным из простых камней, однако очки создавали иллюзию того, что город построен из изумрудов.

Не вдаваясь в подробности сюжета сказки, нужно отметить существенную вещь. Обычные камни, из которых был построен Изумрудный город, – это обычные камни, они не являются «добром» или «злом», «счастьем» или «страданием». Очки, которые надели герои, – это просто очки с зелёными стёклами, они также не являются «добром» или «злом», «счастьем» или «страданием». Другими словами, и камни, и очки – *пусты* и не обладают положительными или отрицательными свойствами. Однако, наблюдая обычный каменный город через обычные зелёные очки, герои получили «Изумрудный город». Точно также и мы, различая пустые предметы и явления во внешнем и внутреннем мире через призму накопленных данных (кармы), получаем свою иллюзорную реальность, которую называем жизнью, получаем свой «Изумрудный город». Поэтому всё, что мы испытываем – это иллюзия нашей кармы.

В своей повседневной жизни мы не можем видеть и понимать работу своего сверхподсознания и подсознания. Однако мы ежесекундно испытываем воздействие, сталкиваемся с результатом их работы, поскольку сверхподсознание и подсознание – это и есть наши «зелёные очки». Если говорить совсем точно, то оправка для очков – это наши Пять Накоплений, стёкла в очках – многослойное сознание, а краска на изначально прозрачных стёклах – наша карма, или накопленные данные. Проблема в том, что, ведя обычную жизнь, мы не можем снять эти очки, то есть остановить работу Пяти Накоплений и двойственного сознания. Так происходит потому, что в своей повседневной жизни мы отождествляем *себя* и с Пятью Накоплениями, и с двойственным мышлением, в результате чего полностью от них зависим.

Таким образом, различая объекты, мы приходим к двум полюсам: «хорошо» или «плохо». Иногда кажется, что объект нам безразличен, однако это не означает, что в данном случае наше Различение остановлено. Безразличное отношение – это отрицательное отношение. Например, если нам не нравится какой-то человек, тогда нам будет безразлична и его судьба.

Итак, если вследствие различения объект нравится нам, то возникает желание, направленное на получение этого объекта. Если объект вызывает у нас негативные эмоции, то возникает желание избавиться от этого объекта.

## 4. Желания, направленные на объект

### Невежество, заблуждение, слепое увлечение

Если объект различается нами как положительный, то возникает заблуждение, или невежество. Здесь необходимо пояснить, что существует два вида невежества – невежество, являющееся *первопричиной* всего процесса восприятия и различения, и невежество, появляющееся *вследствие* различения предметов и явлений.

Первый – это Авидья, или Фундаментальное Неведение, о котором уже упоминалось ранее.

Прежде чем дать точное определение термину «Авидья», нужно пояснить, что русский язык имеет общую грамматическую основу с санскритом.

Итак, санскритское слово «Авидья» буквально переводится как «отсутствие знания», «невежество», «неведение». «Неведение» – это «не ведать», то есть не знать чего-либо. Корень слова «неведение» – ВЕД, как и в слове «ведать», то есть «знать». Однако у слова «Авидья» другой корень – ВИД, как у слова «видеть». Получается, что *точное* значение слова «Авидья» – не «неведение», а «невидение». Таким образом, сущность невежества во всех его проявлениях – это состояние, при котором, мы чего-то не видим, а уже как след-

ствие можем чего-то «не ведать» – не знать или не понимать. Но что же скрыто от нашего взора? Авидья – это отсутствие самоосознания: мы не видим, не осознаём *себя*, в результате чего мы пытаемся найти *себя* во внешних по отношению к *нам* пустых объектах и явлениях, не являющихся нашей истинной сущностью. Другими словами, мы ошибочно полагаем, что наши Пять Накоплений и есть *мы*, а все внешние и внутренние объекты, которые мы воспринимаем и осознаём, могут принести нам подлинное счастье, свободу и радость.

В результате двойственного мышления, или различения, у нас возникают *заблуждения* по отношению к воспринимаемому и различаемому нами объекту. Так появляется второй вид невежества, который обозначается на санскрите и пали термином «Моха» – «заблуждение, невежество, тупость, глупость, слепое увлечение». Если воспринимаемый объект нравится нам, то у нас возникает заблуждение: нам *кажется*, что мы нашли своё настоящее удовольствие, счастье или радость. Возникает желание просто продолжать получать удовольствие от объекта, не видя или не желая видеть, что любой объект – грубый или тонкий, внешний или внутренний, примитивный или сложноустроенный – непостоянен, ничто не может длиться вечно.

Существует четыре варианта, или ситуации, при которых мы будем страдать от непостоянства всех предметов и явлений. Независимо от объекта нашего удовольствия мы обязательно столкнёмся с одним или несколькими из них. Хо-

рошим примером, иллюстрирующим каждый из этих четырёх вариантов, является любовная привязанность – работа сознания, лежащая в основе Мира Людей.

**Первый вариант** – это изменение объекта, приносящего нам удовольствие. Молодой человек J влюбляется в девушку N, очарованный её красотой. С течением времени красота N меркнет, её внешность сильно меняется. J больше не видит в ней того очарования, которым он был привлечён. Его чувства к N угасают.

Далее, *сознание любого человека – непостоянно*. Например, у N меняется характер и их отношения с J сначала ухудшаются и далее прекращаются. Любовная привязанность при изменении сознания любого из партнёров легко превращается в ненависть, потому что привязанность, которую обычно называют любовью, и ненависть – это две стороны одной монеты. Другими словами, если есть то, что нравится, или вызывает позитивные эмоции, одновременно с этим возникает и то, что противоположно – то, что не нравится и вызывает неприязнь. Например, **чем сильнее** мы любим достоинства своих близких, **тем сильнее** мы будем ненавидеть их недостатки (подробнее об этом принципе я расскажу ниже).

**Второй вариант** – это исчезновение объекта удовольствия. N может сказать J: «Я полюбила другого. Прощай!» и уйти. Кроме того, любые, даже самые прекрасные отношения, обязательно закончатся в момент смерти.

**Третий вариант** – это изменение субъекта удовольствия. J пресыщается своей возлюбленной, и их отношения заканчиваются. Пресыщение может наступить через год-два совместной жизни. Конечно, могут встречаться люди, которые любят друг друга и дольше. Однако есть и такие, кому приходится прилагать невероятные усилия для того, чтобы притворяться, что они всё ещё любят друг друга. Другими словами, вначале J воспринимал объект привязанности, то есть N, с восхищением, и казалось, что она становится всё прекраснее и прекраснее, прекрасным казалось и всё вокруг. Затем пылающий огонь любви постепенно остыл, и J начал замечать в любимой один недостаток за другим – таково свойство души. Раз за разом он обнаруживал и тот недостаток, и этот, и в какой-то момент от любви не осталось и следа. То есть исчезло само положительное восприятие объекта, к которому первоначально J испытывал симпатию и привязанность.

Почему же всё непостоянно? Потому что работает сознание. Если сознание активно, то активны и данные, *заставляющие* нас видеть предметы и явления как страдания и радости. В какой-то момент нам кажется, что мы счастливы – это вызвано *исключительно* действием определённых данных, или кармы. Однако сознание продолжает работу. Данные, создающие иллюзии, также движутся и меняются. Поэтому в следующий момент мы уже видим не радость, а страдание, видим объект по-другому, на основе *других* данных. Когда данные об объекте, заставляющие нас видеть его как

радость или страдание, исчерпываются полностью (опустошаются), мы, соответственно, вообще перестаём получать радости или страдания от обладания или из-за контакта с этим объектом.

**Четвёртый вариант** – это исчезновение субъекта удовольствия. Аналогично второму случаю, J уходит от N, или их отношения заканчиваются со смертью J.

Во всех этих случаях мы страдаем от непостоянства вследствие невежества, то есть незнания, непонимания, невидения непостоянства всего: сознания, отношений, любых объектов и явлений.

## **Ненависть, недовольство, неприязнь**

Далее, если существует то, что приносит нам пусть и временные, но удовольствия, **обязательно** одновременно появляется и то, что противоположно нашим удовольствиям – то, что приносит нам страдания. И чем сильнее удовольствия, тем сильнее страдания. Это очень точная и жёсткая формула, действующая беспристрастно и безотносительно нашей воли повсюду, где существует процесс нашего восприятия и различения. Если есть плюс, то обязательно будет минус; **насколько** сильнее плюс, **настолько** сильнее минус – они равносильны.

«Когда все в Поднебесной узнают, что прекрасное является прекрасным, появляется и безобразное. Когда все узна-

ют, что доброе является добром, возникает и зло. Поэтому бытие и небытие порождают друг друга, трудное и лёгкое создают друг друга, длинное и короткое взаимно соотносятся, высокое и низкое взаимно определяются, звуки, сливаясь, приходят в гармонию, предыдущее и последующее следуют друг за другом. Поэтому Совершенномудрый, совершая дела, предпочитает Недеяние; осуществляя учение, не прибегает к словам; вызывая изменения вещей, [он] не осуществляет их сам; создавая, не обладает [тем, что создано]; приводя в движение, не прилагает к этому усилий; успешно завершая [что-либо], не гордится. Поскольку он не гордится, его заслуги не могут быть отброшены» (Лао Цзы, «Дао Дэ Цзин»).

Если воспринимаемый объект не нравится нам, и мы испытываем неприятные ощущения при контакте с ним, то у нас возникает ненависть. Ненависть имеет множество производных: это может быть неприязнь, злость, гнев, ярость и тому подобное. Испытывая *негативное* отношение к объекту, мы пытаемся каким-то образом от него избавиться. Например, если нам неприятен какой-то человек, мы стараемся избежать с ним контактов. Разумеется, питая к объекту ненависть, или неприязнь, мы испытываем страдания от физической или душевной боли. Душевная боль сильнее физической: физическую хотя бы на время можно купировать обезболивающими, а вот душевная боль может мучить нас даже во сне. Итак, отрицательное различие – ненависть,



неприязнь, недовольство – физическая или душевная боль.

## **Жадность, привязанность, пристрастия**

Если мы испытали что-то приятное, мы хотим испытать это снова. Так появляется жадность (привязанность, пристрастие). Если мы получаем, то, что хотим, то это либо заканчивается, либо надоедает, и мы начинаем новый поиск. Это действие нашего Сформированного опыта. То есть прошлый опыт (карма) ведёт нас к переживанию и, соответственно, накоплению нового опыта (кармы). Зачастую мы не можем получить то, чего желаем или получаем противоположное. В любом из этих случаев мы страдаем от неудовлетворённости.

Кроме того, в нас непременно возникает неосознанный страх потерять то, что дорого и приносит удовольствие, страх не получить то, что хочешь, а также страх, что произойдёт нечто плохое – то, что противоположно нашим желаниям и ожиданиям, то, чего мы не хотим.

Ни одно удовольствие не может продолжаться вечно: любой объект, приносящий нам удовольствие, изменяется и/или исчезает, или меняется наше сознание, происходит пресыщение объектом, и он перестаёт удовлетворять нас. В результате мы непременно хотим *бóльшего*, то есть вынуждены «увеличивать дозу». Именно по причине непостоянства любых внешних и внутренних объектов, которые мы восприни-

маем и различаем, а также по причине непостоянства нашего сознания, удовлетворение мирских желаний всегда превращается в наркоманию – в аллегоричном, а иногда, к сожалению, и в прямом смысле. Нас перестаёт удовлетворять количество денег, размер нашего жилища, комфорт и скорость нашего автомобиля, происходит пресыщение сексуальным партнёром, женой, мужем, мы бесконечно требуем от окружающих нас людей чего-то большего, хотим есть ещё более вкусную пищу и т. д. и т. п. Мирские желания, основанные на жадности и привязанности, и страдание от неудовлетворённости – это совершенно одно и то же. Мирские желания удовлетворить невозможно: попытка удовлетворить свои желания – это то же самое, что алкоголизм или наркомания. Мирские желания бесконечны, если пытаться их удовлетворить: в результате мы не испытываем ничего, кроме страданий. Однако количество опыта, порождающего мирские желания, фиксировано, и, если вести духовную практику, его можно остановить. В этом смысле мирские желания имеют предел.

Весь окружающий нас мир – это проявление нашей неудовлетворённости. Когда нам не удаётся получить желаемое, или мы теряем то, что приносило удовольствие, у нас одновременно с разочарованием от невозможности удовлетворить желание возникает ненависть. А если мы ещё и «нашли виноватого» в том, что не смогли получить желаемое, то наша злость и ненависть будут просто беспредельными. И чем

сильнее было наше желание, тем сильнее будет ненависть. То есть, страдая от неудовлетворённости или непостоянства, мы одновременно с этим страдаем и от боли, вызванной нашим негативным отношением (ненавистью, или злобой) к сложившейся ситуации.

Итак, движение – отождествление – различение – ненависть, невежество и жадность – боль, непостоянство и неудовлетворённость, соответственно. **Все явления** в нашем мире обязательно попадают под одну из этих категорий боли, непостоянства или неудовлетворённости. Как я уже говорил ранее, нет ни одного явления, которое не соответствовало бы изначально или не превратилось бы в итоге в одно из этих трёх страданий.

Здесь снова нужно отметить, что все вышеописанные процессы происходят в нашем сознании настолько быстро, и мы настолько сильно привыкли к ним, что по отдельности их просто не замечаем, не видим, считаем, что «так и должно быть», бесконечно навешивая «хорошие» и «плохие» ярлыки на изначально пустые предметы и явления, бесконечно обвиняя других людей в наших собственных страданиях, вызванных исключительно нашим двойственным мышлением.

# Обозначения причин страданий и изначального состояния

В этой главе мы вкратце рассмотрели причины, заставляющие нас считать иллюзию реальностью. Это непросветлённое, обыденное состояние нашего сознания можно объяснять по-разному, указывая, на первый взгляд, *разные* причины возникновения наших страданий. Например, ненависть, невежество и жадность – это страдания от боли, непостоянства и неудовлетворённости. Или причина страданий – наши мирские желания. Или причина наших страданий – двойственное мышление, различие, из-за которого возникают наши желания и нежелания. Или причина наших страданий – работа прошлого опыта, из-за которого воспринимаемые объекты кажутся нам приятными или неприятными. Или причина наших страданий – движение сознания и отождествление с объектами. Или причина наших страданий – отсутствие самоосознания и попытка найти себя во внешних предметах и явлениях. Однако все эти причины – звенья *одного* процесса. Другими словами, эти причины выглядят, кажутся разными, однако в действительности – это *один* и тот же процесс восприятия и различения, в котором просто участвуют *разные элементы* и существуют разные стадии.

Наше изначальное состояние проявляется, когда действие вышеперечисленных причин прекращается. И здесь также

возникают определения, которые *кажутся разными* на первый взгляд. Например, Просветление и Освобождение – это остановка ненависти, невежества и жадности, или мирских желаний. Или это прекращение двойственного мышления. Или остановка прошлого опыта. Или возвращение сознания в состояние Спокойствия и Созерцания. Или самоосознание. Здесь, как и в первом случае, определения *кажутся разными*, однако в действительности все они указывают на одно и то же изначальное состояние, которое, как говорилось ранее, можно условно назвать Атманом, или Нирваной: «Когда устранены все омрачения, беспрепятственно проявляется истинная природа ума, ничем не ограниченная» (Калу Ринпоче).

# Глава 3. Просветление и освобождение

Если мы станем пытаться объяснить Просветление логически, то мы всегда будем путаться в сети противоречий. Никакие словесные объяснения не помогут нам прозреть собственную природу. Чем больше вы объясняете её, тем дальше она от вас ускользает.

Можно разговаривать о пище целый день, но в результате остаться голодным. Можно истолковывать философию Шуньяты<sup>18</sup> на протяжении десяти тысяч лет, но до тех пор, пока вы не прозрели собственную природу, это оказывается бесполезным.

*Д.Т.Судзуки.*

В предыдущих главах мы в общих чертах рассмотрели то, что обычно называем своим «я», поговорили о структуре Вселенной и нашем многослойном сознании. Здесь может возникнуть вопрос: «Хорошо, мне, в общем-то, понятно это мировоззрение, но что я должен делать, чтобы преодолеть свои страдания, вернувшись к изначальному состоянию своего сознания?», и ещё: «Что происходит с человеком, если он начинает духовную практику? Какой путь он должен прой-

---

<sup>18</sup> Шуньята – Пустота, см. ниже в этой главе.

ти? Что он испытает на этом пути?».

Ключевыми словами в ответах на эти вопросы будут «Просветление» и «Освобождение». К сожалению, в наши дни Просветление и Освобождение, зачастую, или путают, или считают синонимами, или же дают им очень туманные определения, вследствие чего и цель практики также становится неопределённой.

# Разница между Просветлением и Освобождением

Во-первых, Просветление и Освобождение – это не одно и то же, не нужно путать эти состояния.

Во-вторых, Просветление и Освобождение – это процессы. Просветление – это процесс возвращения нашего сознания в изначальное состояние Спокойствия и Созерцания. Освобождение – это процесс преобразования тепловой энергии мирских желаний и освобождения от ложного «я» благодаря её подъёму.

Конечная цель любой **подлинной** духовной практики – это реализация своего изначального состояния. Это единственное безусловленное состояние, при котором прекращено действие всего предыдущего опыта и информации, хранящихся в наших Пяти Накоплениях. Нам нужно освободиться от Пяти Накоплений – тела, органов чувств, образов, сформированного опыта и информации, а также их функций: физической активности, ощущений, представлений, желаний/нежеланий и различения. Сделать это **нужно** двумя способами: используя сознание и используя энергию. Способ, при котором используется сознание, ведёт к Просветлению. Способ, при котором используется энергия, ведёт к Освобождению. Приведу пример. У нас есть физическое тело. Понятно, что оно не только доставляет иллюзор-



ные удовольствия, но и приносит страдания: болезни, старость и смерть. Допустим, человек серьёзно заболел. Если он достиг Просветления, то даже самая сильная боль в теле не окажет на него никакого влияния – никаких страданий в его сознании не возникнет. Так происходит потому, что его сознание и, соответственно, прошлый опыт остановлены, поэтому ощущения не делятся на хорошие и плохие – они могут быть лишь сильными, слабыми или отсутствовать. Таким образом, страдание не возникает, потому что сознание неподвижно благодаря Просветлению и прошлый опыт не вызывает иллюзий страданий или радостей. Если же этот человек достиг Освобождения, то он просто покидает своё физическое тело за счёт восходящей энергии, освобождаясь таким образом от каких бы то ни было страданий. Точно также нужно выйти из-под контроля всех Пяти Накоплений – оставив сознание и подняв энергию.

Позвольте привести ещё один пример. Жадность ведёт к страданию от неудовлетворённости и заставляет нас раз за разом рождаться в шести мирах Мира Страстей.

Следуя процессу Просветления, практикующий полностью останавливает работу своего сознания. Далее в этом состоянии совершенного покоя он наблюдает объекты своей захваченности, а также свой прошлый опыт, заставляющий его искать радости в этих объектах. В какой-то момент практикующий видит, что все объекты и весь прошлый опыт пусты и не являются его истинной сущностью. Таким обра-

зом, жадность распадается на части и перестает существовать. Остаётся лишь прошлый опыт, но он уже не формирует мирские желания, поскольку полностью остановлен. Этот процесс применим к любому мирскому желанию, или движению души.

Каким образом духовный практикующий избавляется от жадности в процессе Освобождения? Во-первых, жадность возникает из-за блокировки энергии в Манипура-чакре, энергетическом центре, расположенном в области пупка. То, что блокирует энергию – это прошлый опыт удовлетворения желаний, происходящих из жадности. Во-вторых, сама по себе жадность, как и любое мирское желание, – это энергия тепла. В процессе Освобождения мы преобразуем эту энергию тепла в восходящую духовную энергию. Восходящая энергия разрушает засор в Манипура-чакре и сознание, которое движется вместе с энергией, поднимается выше. При этом сама энергия жадности полностью сублимируется. Таким образом, достигается состояние, при котором жадность не может возникнуть, даже если и появляется объект желания.

Итак, процессы Просветления и Освобождения направлены в одну сторону и преследуют одну и ту же цель, однако *способы* достижения этой цели отличаются.

# Основные моменты, касающиеся Просветления и Освобождения:

1. Просветление и Освобождение – это не одно и то же, не нужно путать эти понятия. Высшая ступень духовной практики, реализованная, например, Буддой Сакьямуни, включает в себя и Окончательное Просветление, и Окончательное Освобождение. Однако, если речь идёт о начальных уровнях Просветления, то это совсем не означает реализацию Освобождения.

2. Просветление – это процесс сознания. Здесь нужно остановиться поподробнее. Обычно считается, что духовная практика и её конечная цель – Просветление – это процесс совершенствования, развития, или эволюции нашего сознания (души). На начальном этапе это именно так: мы действительно меняем данные своих Пяти Накоплений, в результате чего они переходят в более высокое состояние. Однако Просветление – это не развитие, а совершенная трансформация. Например, если мы посадим саженец, то через сколько-то лет он вырастет, или разовьётся, в дерево. Это – развитие. А вот если мы нагреем лёд, то он трансформируется, преобразуется в воду. То есть основа вещества ( $H_2O$ ) останется прежней, в то время как агрегатное состояние станет совершенно другим. Это и есть трансформация. Таким образом, Просветление – это процесс трансформации нашего сознания.

ния из обыденного омрачённого состояния (которое можно сравнить со льдом) в подлинное изначальное состояние Спокойствия и Созерцания (подобное чистой прозрачной и совершенно спокойной воде, которая отражает всё так, как оно есть, не меняясь при этом).

3. Если достигнуто только что-то одно – Просветление или Освобождение – то такое достижение нельзя считать совершенным.

4. Сначала достигается Просветление, потом – Освобождение. Если происходит наоборот, то это опасно (подробнее – в следующей главе).

5. Процесс Освобождения включает в себя процесс Просветления, поэтому *подлинное* Освобождение *всегда* включает в себя Просветление.

6. Просветление и Освобождение имеют множество уровней, реализация которых происходит последовательно в ходе духовной практики. Высшей ступенью Просветления и Освобождения является уровень, которого достиг Сиддхартха Гаутама, ставший Буддой.

# Заблуждения о Просветлении и Освобождении (начало)<sup>19</sup>

Первое из заблуждений, к сожалению, присутствующих в наши дни, состоит в том, что за Просветление и Освобождение принимаются промежуточные стадии духовной практики.

Например, кто-то увидел в медитации белый свет. Этот свет как бы «окутывает» практикующего и возникает очень приятное, радостное чувство. Если этот человек внимательно изучал Учение, то он поймёт, что это – опыт Небес Мира Страстей. Это действительно очень приятный опыт, он говорит о том, что у данного человека есть заслуги и его медитативная практика движется в верном направлении.

Однако, во-первых, – это не Просветление или Освобождение (ведь это всего лишь Небеса материального мира), во-вторых, этим опытом ни в коем случае нельзя захватываться и удовлетворяться. Дело в том, что любой медитативный опыт, будь то Небеса или какой-либо другой мир, – это всего лишь проявление данных, накопленных в наших Пяти Накоплениях. Как я уже объяснял, данные активизируются нашим многослойным сознанием. Конечно, замечательно, если практикующий видит всё-таки Небеса, а, скажем, не Мир

---

<sup>19</sup> Окончание – в следующей главе.

Голодных Духов. Тем не менее, радоваться астральным загрязнениям – это путь деградации, подобный опыт – это вехи на пути, а не конечная цель. Если радоваться и захватываться всем, что всплывает в сознании в процессе медитации, то есть опасность «застрять» на уровне мира, который соответствует этой проявляющейся, накопленной в прошлом информации. Тогда человеку начинает казаться, что он уже стал Достигшим, что он уже завершил свою практику. В наше время таких примеров много.

Чтобы не оказаться в подобной ситуации, необходимо *глубоко изучать учение*, точно выполнять предварительные практики, не захватываться получаемым в медитации опытом, анализируя его с точки зрения Дхармы (а не на основе собственных туманных идей или убеждений).

Второе заблуждение о Просветлении и Освобождении – это приписываемая им, вследствие незнания или непонимания Учения, некая мистичность, таинственность и, как следствие, недостижимость обычным человеком. Первых уровней Просветления может достичь каждый, кто серьёзно занимается правильной духовной практикой. Однако случается так, что человек, реализовавший, например, первое Просветление, рассказывает о своём переживании другим людям. Но в ответ они заявляют: «Ты что же возомнил себя Буддой? Просветлённый – только Будда». Другими словами, отрицается тот факт, что у Просветления и Освобождения существует множество уровней. Так у человека создаётся

ложное представление, что Просветление – это что-то «далёкое космическое», то, что «способен осознать лишь Будда», и, как следствие, совершенно недостижимое простым смертным. В результате люди, если и ведут какую-то духовную практику, то, скорее для самоуспокоения, приговаривая: «Для меня Просветление недостижимо, а Освобождение – это вообще „тёмный лес“». Последние Архаты жили 700 лет назад». Как и в первом случае, здесь тоже унылая картина. А между тем, Просветление и Освобождение – это *наше* изначальное, естественное состояние. В качестве иллюстрации приведу слова Бодхидхармы, 28-го патриарха буддизма:

«С незапамятной древности каждое движение, каждое действие в каждый момент времени и в любом месте есть **твое изначальное сознание**, есть твоя изначальная природа Будды. Само по себе сознание есть Будда. Вот так. Кроме этого сознания нигде не существует иного Будды. Отдельно от этого сознания негде искать Будду, Нирвану и Бодхи<sup>20</sup>. Наша собственная природа абсолютно правдива. Она не имеет ни причины, ни следствия. Наше сознание есть Будда. Наше сознание есть полное, ясное, спокойное сияние. Поэтому говорить, что вне сознания есть Будда и Бодхи, которых можно достичь, является ошибкой».

На мой взгляд, подобные заблуждения – это неуважение к великим Учителям прошлого, начиная с Будды Сакьямуни, которые, реализовав Просветление и Освобождение, пе-

---

<sup>20</sup> «Просветление, Пробуждение» – санскр.

редали нам это Учение во всех деталях, а мы даже не имеем точного представления о нём (или просто не хотим иметь?).





верженности.

Мастер Калу Ринпоче так говорит о приверженности (принятии Прибежища):

«Принятие Прибежища не таит в себе никаких опасностей и не несёт ограничений, ни внешних, ни внутренних. Оно не стесняет нас в нашей повседневной деятельности. По существу, речь идёт о том, чтобы развивать *доверие* к источнику сострадания и благословения. И также неправда, что принявшему Прибежище запрещается доступ к другим духовным традициям. В этом мире существует множество духовных поучений. Будда говорил, что **все традиции следует рассматривать как активность просветлённого состояния ума, которое по-разному выражает себя в зависимости от различных потребностей существ**» (Из книги «О природе ума»).

Но, что есть этот объект веры и приверженности в действительности? Великие Учителя прошлого, такие как, например, Будда Сакьямуни, полностью постигли своё Истинное «Я», реализовали состояние совершенной Нирваны. Поэтому, практикуя веру и приверженность Учителям прошлого и их Учению, мы направляемся к своему подлинному изначальному состоянию абсолютной свободы и счастья. Таким образом, это не вера в некую *отличную от нас* личность, именуемую «Бог» или «Будда», а направление сознания к сущности этих душ – Истинному «Я». Другими словами, это вера своему внутреннему Учителю (Гуру), а в дей-

ствительности *подлинному* самому себе, то есть Атману.

Занятие одной лишь практикой приверженности и достижение совершенства в ней, позволяет достичь конечной цели – Просветления и Освобождения. Однако сможет ли обычная душа осознать глубокое значение понятия «приверженность»? Это практически невозможно. А раз так, то приверженность реализуется в более детальной форме – через духовную практику, основанную на Истинной Дхарме.

## Изучение Учения

Абсолютная Истина – это наша истинная сущность, или Атман. Всё остальное – это данные, не являющиеся *нами*, или Атманом. Однако среди этих данных существует информация, *указывающая* на Атман, а есть такая, которая полностью блокирует какое-либо видение и понимание.

Первый вид информации можно обозначить как «Дхарма, Закон, Учение, или Истина». Например, это информация о том, что всё непостоянно, а смерть неизбежна. Что наша жизнь полностью определяется исключительно *нашей кармой*, содержащейся в Пяти Накоплениях. Наконец, это информация о том, что сами Пять Накоплений не являются *нами*, и если остановить работу сознания, то становится возможным это увидеть.

Второй вид информации – это информация, формирующая наши мирские желания, прежде всего – ненависть, неве-

жество и жадность. Мирские желания удерживают нас в грубом материальном Мире Страстей и приносят страдания.

Вопрос, полностью определяющий вектор нашей жизни, заключается в том, информация какого вида в нас преобладает. Если мы выберем неправильный подход и будем впитывать информацию, которая усиливает страсти и эгоизм, наша жизнь будет ухудшаться, потому что мы встанем на путь вырождения и деградации нашего сознания. Дело в том, что предметы и явления, которые мы видим вокруг, одинаковы для всех. Например, наше физическое тело, происходящие события или планета Земля – всё это видится нам одинаково, другими словами, все мы видим одинаковые вещи. Отличаются лишь методы анализа и различения воспринимаемого, и, если они разные, разными будут и наши действия, и, соответственно, их результаты. А анализ и различение предметов и явлений осуществляются исключительно на основе информации и опыта, которые мы накопили до сих пор.

## **Информация, поступающая из внешнего мира**

И какую же информацию мы ежедневно получаем из СМИ, интернета или при разговорах с друзьями? Какие состояния сознания она формирует?

Во-первых, ненависть ко всем и ко всему, что не нравится нам и, как *нам кажется*, приносит страдания. Мы будем бесконечно обвинять в своих проблемах и бедах кого угод-

но, только не себя: из-за огромного объёма информации о мирских желаниях мы не способны видеть, что причина всех наших страданий – это действие прошлого опыта, или кармы. То есть в действительности «нас мучают не вещи, а наше представление о них»<sup>22</sup>. Ненависть заставляет нас радоваться, когда страдают те, к кому мы испытываем неприязнь, или когда нам удаётся уничтожить то, что нам неприятно. Подобная работа сознания возникает из-за различения себя и других: «Самое главное – я сам, остальные меня не волнуют!». Различение себя и других возникает из-за полного отождествления себя с Пятью Накоплениями и, прежде всего с физическим телом. Такая работа сознания формирует вокруг нас состояние ада, а в следующей жизни, из-за фиксации на собственной ненависти, мы действительно перерождаемся в Аду.

Во-вторых, если есть отождествление и любовь к своему ложному «я», то эта любовь требует удовлетворения: мы бесконечно ищем то, что пытаемся назвать «счастьем» или «радостью». Однако на поверку всё это оказывается лишь невежественным поиском иллюзорных сиюминутных и, как правило, примитивных удовольствий, что уподобляет нас животным и приводит в животный мир в следующей жизни.

В-третьих, мы бесконечно захватываемся материальным и радуемся собственной алчности, становясь эгоистичными

---

<sup>22</sup> Фраза Мишеля де Монтеня (1533–1592 гг.) – французского писателя и философа эпохи Возрождения.

голодными духами, не знающими как удовлетворить свои желания. Это постоянное ощущение отчаянной нужды и нехватки. В этом состоянии нас не интересует ничего, кроме личной выгоды.

В-четвёртых, повседневная мирская информация формирует в нас слепую привязанность, называемую «любовью», которая заключается в том, чтобы, даже делая относительное добро из серии: «Я же о тебе забочусь!», воспринимать любимого человека как свою собственность. В сознании при этом появляются беспокойство и страх, при мысли о том, что всегда есть вероятность потерять объект своей привязанности. Поэтому появляется желание постоянно контролировать его, а также бесконечно ревновать и требовать взаимности. Привязанность доминирует в Мире Людей.

В-пятых, стремление превзойти других в чём бы то ни было, не особо выбирая средств, и зависть к тем, кто добился большего. Из положительных аспектов работы сознания асуров, которая соответствует этому пятому пункту, можно выделить стремление к самосовершенствованию. Однако и оно перемешано с желанием превосходства, завистью и недоброжелательностью. Типичный пример – наука, которая в современном Мире Людей явно асуристического типа. Например, сразу после того, как в 1939 году были получены научные данные о возможности цепной реакции деления урана, сопровождающейся выделением огромного количества энергии, началась разработка ядерного оружия. А вот пер-

вая АЭС, где ядерная энергия используется в мирных целях и на благо людей, появилась только в 1954 году, уже после того, как ядерное оружие было применено, и в результате его применения погибло множество людей.

В-шестых. Самое высокое состояние сознания, которое может сформировать в нас повседневная мирская информация, – это состояние дэвов. Как правило, оно выражается в самодовольстве и намеренном невежестве. Почему же я говорю, что это высокое состояние? Потому что в нём отсутствуют низменные страсти, а есть стремление получать удовольствие от возвышенных и утончённых вещей, например, от искусства, музыки, поэзии. В этот список можно включить и духовную практику, хотя лучше сказать «псевдодуховную» или «околодуховную». Человек, обладающий сознанием дэвов, будет вести практику лишь для того, чтобы чувствовать физическое и душевное удовлетворение. Разумеется, он не будет проводить «ритуалов для привлечения удачи» или «насылать порчу» на своих врагов – это удел низших духов, дэвы выше этого. Однако в духовной практике уровня обычных дэвов напрочь отсутствует сущность подлинной духовной практики – Просветление и Освобождение. Конечно, хорошо пребывать в удовлетворённом и относительно спокойном состоянии дэвов в этой жизни, а в следующей перевоплотиться на Небесах, однако нужно понимать, что это состояние не превосходит непостоянство и страдания, поскольку Мир Дэвов находится в Сансаре. Кро-

ме того, информации даже невысокого уровня Небес в нашем современном мире ничтожно мало, по сравнению с информацией низших миров.

Преобладающей же является информация ненависти, животного невежества, тотальной захваченности материальным, слепой привязанности, зависти и самодовольства. Подобные данные общество даже не закладывает, а буквально вдалбливает в сознание человека с раннего детства и до самой его смерти. Например, сообщают ли какие-нибудь СМИ, что ненависть, невежество и жадность – это в действительности три страдания? Кто-нибудь из блогеров пишет, что тело, чувства, образы, опыт и информация в действительности не являются нами? Может быть, в популярных песнях или художественных фильмах рассказывается о необходимости духовной практики?

## **Дхарма имеет противоположный вектор**

Противостоять мирской информации может Дхарма (Учение). *Истинная* Дхарма всегда противоположна мирским желаниям. Истинная Дхарма – это информация, формирующая образ мышления, который помогает нам постичь нашу истинную природу путём остановки и разрушения мирских желаний. Другими словами, это информация высокого уровня, объясняющая нам, каким образом остановить работу двойственного сознания, чтобы увидеть истин-



ную реальность.

Допустим, вы заболели. Сможете ли вы поставить себе точный диагноз и назначить правильное лечение, если у вас нет *абсолютно никаких* знаний по медицине? Разумеется, нет. Поэтому вам будет необходим опытный врач или хотя бы информация о медицине и желательно достоверная. Разумеется, всегда есть риск попасть на приём к шарлатану с купленным дипломом о медицинском образовании.

Точно так же и в случае с духовной практикой – вы можете встретиться с Истинной Дхармой, а можете с очередным городским сумасшедшем, проповедующим о «вхождении в астрал, подключении к потокам вселенской энергии и контакте с астральными сущностями». Это уж определяется здравомыслием, критичностью мышления и способностью видеть факты. Эти качества, в свою очередь, определяются ясностью сознания. Состояние сознания зависит от соотношения между плохой кармой и заслугами. Поэтому в сутрах и говорится, что встреча с правильным учением определяется заслугами человека.

Истинная Дхарма – это информация самого высокого разряда из каузальных данных. Наше перевоплощение и наша жизнь не определяется тем, что мы будто что-то *выбираем* из этих каузальных данных, а зависит от того, какой частью информации из каузальных данных мы *живём*. Иначе говоря, наша жизнь и наши тенденции определяются тем, какой частью информации из каузальных данных мы пользуемся.

А пользоваться мы, в свою очередь, можем лишь теми данными, которые доминируют в нашем Каузальном Мире, или в Накоплении № 5. Таким образом, важнейшим фактором является то, к **чему** мы направляем своё сознание, на **какой** информации фиксируем память – именно она будет доминировать и определять наши действия. Здесь-то на сцену и выходит правильное изучение Дхармы, или Учения, являющееся фундаментом всей духовной практики.

## Связь изучения Дхармы с медитацией

Благодаря изучению Учения мы меняем исходные данные мирских желаний на данные о духовной практике.

Например, вы целый день «зависаете» в интернете: смотрите, слушаете и читаете всё подряд. Сознание замутняется, хотя, возможно, откровенной плохой кармы вы при этом и не накапливаете. Но вопрос в том, *какие* данные поступают в ваши Накопления 3–5? И в *каком* состоянии будет ваше сознание под воздействием этих данных? В результате вы не сможете нормально медитировать. У вас будет отсутствовать концентрация. Это всё равно, что пытаться уснуть, включить громкую музыку и выпить что-нибудь возбуждающее.

И наоборот Правильная Фиксация Памяти на Истинной Дхарме создаёт основу медитации, потому что мы начинаем правильно видеть и внешний мир, и собственные загрязнения в поступках, произносимых словах, а также в работе

своего сознания. Кроме того, мы постоянно памятуем о правильных действиях тела, речи и мыслей, повторяем и анализируем изученное учение, благодаря чему *фиксируем*, удерживаем своё блуждающее сознание и *приучаем, тренируем* его присутствовать в настоящем моменте. Это приводит нас к осознанности и концентрации, о которых я расскажу ниже.

В медитации будут проявляться лишь те данные, которые мы накопили. Поэтому очень важно, *что именно* мы испытываем после того, как сели медитировать и остановили себя. Далее, когда данные проявляются, мы полностью прекращаем их действие за счёт концентрации и Созерцания. Но что произойдёт, если с самого начала не менять исходные данные и не овладевать Спокойствием и Созерцанием? Например, почему медитации стали очень модными, а мир становится всё хуже? Дело в том, что, если не менять исходные данные с помощью вышеперечисленных практик, они так и останутся на уровне низших миров, полных мирских желаний и, соответственно, страданий. А если внутренние данные низкого уровня, да ещё и нет способности прекращать действие этих выходящих наружу данных, то, сколько не медитируй, лучше от этого не станет. Тем не менее, обычные люди, пытаясь «быть в тренде», сидят и приговаривают: «Я медитирую». Но в этом просиживании штанов нет никакого смысла. Смысл будет только тогда, когда мы настойчиво меняем данные своих Пяти Накоплений, контролируя действия тела речи и мыслей на основе зафиксированной в па-

мьяти Истинной Дхармы.

## Правильный Взгляд

Важнейший аспект изучения Дхармы – это разница между простой памятью и фиксацией памяти. Например, помните ли вы содержание школьной программы? Если вы не являетесь школьным учителем, то вряд ли. Это значит, что вы не можете сейчас использовать знания, полученные в школе, и, следовательно, они для вас бесполезны, поскольку не зафиксированы в вашей памяти и вы не применяете эти знания, не подтверждаете их опытным путём.

Далее, предположим, что вы читаете сутры или учение в среднем по тридцать минут в сутки и удовлетворены этим. Однако всё будет определяться тем, какую информацию вы получаете оставшиеся двадцать три часа тридцать минут. Если предположить, что в это время вы поглощаете информацию ненависти, животного невежества, тотальной захваченности материальным, слепой привязанности, зависти, самодовольства и псевдодуховности (а другой информации в современной повседневности попросту нет) и совершаете плохие действия тела, речи и ума, то вы естественно встанете на путь, ведущий к низшим мирам.

Итак, необходимо многократно фиксировать в своей памяти Учение: «Пять Накоплений – это то-то; шесть миров Мира Страстей – это то-то; Закон Кармы – это то-то; пра-

вильная медитация выполняется так-то; предварительные практики, ведущие к правильной медитации, заключаются в том-то» и т. д. Фиксация памяти на Учении подразумевает, что мы несколько раз перечитываем нужный нам текст, затем ещё раз читаем вдумчиво, а далее – анализируем и последовательно практикуем. Благодаря *многократному* выполнению этой практики, Учение становится нам внутренне присуще как Правильный Взгляд на все предметы и явления. Взгляд, основанный на Учении (Дхарме, или Истине, о которой говорили все Великие Учителя, включая Будду Сакьямуни), а не на собственных заблуждениях, мирских желаниях и фиксированных идеях. Таким образом происходит замена данных в наших Пяти Накоплениях, о чём я упоминал ранее. Далее Правильный Взгляд полностью определит принципы нашего поведения.

Конечно, здесь есть и обратная сторона: даже совершенное знание Дхармы не означает Просветление. Видение и осознание всех предметов и явлений на основе Дхармы – это Правильный Взгляд. Различение предметов и явлений на основе мирской информации – это ненависть, невежество и жадность, то есть боль, непостоянство и неудовлетворённость. Различение предметов и явлений на основе некоего «космического знания, доступного лишь посвящённым» – это псевдодуховность, приводящая к самодовольству и намеренному невежеству. Другими словами, Просветление – это не различение объектов на основе **какой бы то ни было**

**информации**, а полная остановка двойственного сознания и всей информации. Однако мгновенного Просветления<sup>23</sup> не существует! Ему предшествует серьёзная духовная практика, основой которой является фиксация памяти на Учении и практика зафиксированного.

Итак, изучение Дхармы формирует Правильный Взгляд. Правильный Взгляд – это основа **всей** духовной практики.

Если говорить более конкретно в контексте Просветления, то можно привести следующий пример. Если, не владея Учением и Правильным Взглядом, попробовать погрузится в медитацию, то это будет не медитация, а прострация. То есть люди, не владея Правильным Взглядом, садятся, скрестив ноги, и говорят: «Я размышляю» или «Я наблюдаю свой внутренний мир». Здесь возникает вопрос: о чём такой человек будет размышлять, *что* и *как* он будет наблюдать, не владея Правильным Взглядом? Всё дело в том, что это «размышление» или это самое «наблюдение» – это то, что надо практиковать и реализовывать, только основываясь на Правильном Взгляде. От простого сидения в позе Лотоса Просветление не реализуется – сколько ни пребывай в прострации, от этого никому пользы не будет. Пользу мы получаем, когда, поняв суть Учения и снарядившись таким образом Правильным Взглядом, меняем в соответствии с изученным свои поступки, речь и работу сознания. Именно в этом слу-

---

<sup>23</sup> О заблуждениях, касающихся Просветления, включая и «мгновенное просветление» – см. в следующей главе.

чае мы начинаем видеть и понимать, что такое страдания, как и почему они возникают, а главное – какие усилия нужно прикладывать, чтобы превзойти страдания: какой практикой нам необходимо заниматься. Если мы будем читать тексты, содержащие *подлинное* Учение, и запоминать их для обретения Правильного Взгляда, то, какие бы страдания ни возникли, мы сможем разобраться в любых явлениях.

Далее следует отметить, что Дхарма, зафиксированная в нашей памяти, – не объект нашей привязанности, а наше снаряжение, или инструмент, используя который мы продвигаемся к самоосознанию. Однако, когда мы, например, прибываем на автомобиле в конечную точку нашего путешествия, мы выходим из машины, а не остаёмся в ней. Как сказано в учебнике Дзэн, известном как «Хэкигансю»: «Слова – это только колесница, везущая Истину. Истина – за пределами описания, но именно **слова являют Истину**. Давайте забудем о словах, когда достигнем самой Истины. Это свершится лишь тогда, когда мы **через опыт увидим** то, на что указывают слова».

Здесь мы подошли к важному моменту. Веру, о которой я говорил выше, можно разделить на два типа: первый – вера, которая сопровождается зрелостью души; второй – можно сказать, слепая вера. Вера, которая сопровождается зрелостью души, – это такой тип веры, который порождается душой, способной понимать явления. А слепая вера – это вера, которой придерживается не имеющая зрелости душа,

которой сказали: «Делай так» – и она приняла, что надо делать так. Следовательно, если говорить о том, что необходимо для фундамента веры, то это две вещи – правильное изучение Дхармы и Правильный Взгляд. Если мы сможем обрести этот самый Правильный Взгляд, сможем овладеть им, тогда можно будет сказать, что мы обрели правильную веру. А правильная вера перейдёт в правильную реализацию, то есть в правильную приверженность.

Таким образом, в отличие от обычного человека, захваченного неясными речами, туманным, неопределённым мышлением, основанном на мирских желаниях, духовный практикующий проясняет, доводит до ясности вещи одну за другой. «Это мною познано. Это мною ещё не познано, но познано теми, кто вступил на путь практики раньше меня. Вот это изложено в таких-то писаниях, но расходится с духовным опытом тех, кто вступил на путь раньше меня, а значит искажено в результате многочисленных переводов и комментариев теми, у кого отсутствует подлинный духовный опыт». И, укрепив свою веру, этот человек прилагает усилия к практике, благодаря чему его мышление о вещах становится глубже, и он начинает отчётливо видеть, что этот Мир Страстей состоит из трёх страданий.

Итак, чтобы войти в процесс Просветления, необходима серьёзная предварительная практика, центральной частью которой является изучение Дхармы и Правильный Взгляд. Сделав Учение своим снаряжением, создав прочную основу,



духовный практикующий идёт дальше – теперь он видит и понимает, какие усилия он должен прилагать, чтобы достичь Просветления, какой практикой необходимо заниматься.

## **Правильное Мышление – истинное намерение, соответствующее Дхарме**

Когда мы утвердимся в Правильном Взгляде, у нас возникнет Правильное Мышление. Правильное Мышление, если не вдаваться в подробности, означает две вещи.

Первое – это мышление, основанное на Учении.

Второе – намерение, соответствующее Учению, которое заключается в желании, стремлении, или решимости реализовать Просветление и Освобождение.

Здесь возникает вопрос: в чём разница между желанием Освобождения и другими желаниями.

Истинное «Я» подобно зеркалу, отражающему всё, как есть. Атман, или Истинное «Я», изначально обладает сознанием, волей и представлениями. Освобождение – это когда всё вышеперечисленное остановлено и не приходит в движение.

Таким образом, наше сознание можно разделить на четыре слоя: поверхностное сознание, подсознание, сверхподсознание и сознание Истинного «Я». В терминах йоги это будет звучать как сознание физического плана, сознание астрального плана, сознание каузального плана и сознание Ат-

мана. Когда все уровни сознания полностью остановлены, а значит, остановлены и Накопления, и содержащиеся в них данные, мы осознаём *себя*, или возвращаемся в своё изначальное состояние Нирваны. Другими словами, опыт не является некой частью Истинного «Я». Истинное «Я» опыта не имеет – оно существует в отдалении от опыта. Но если из-за Авидьи сознание приходит в движение, активизируется и Сформированный опыт, и *мы*, то есть Атман, начинаем ассоциировать *себя* со Сформированным опытом.

Следовательно, находясь в состоянии Авидьи, мы не осознаём *себя*, более того, мы считаем подлинным *собой* свои Пять Накоплений и данные, содержащиеся в них. Но суть Атмана – это совершенная свобода и абсолютное счастье, поэтому, естественно, что воля Атмана состоит в том, чтобы вернуться и всегда пребывать в этом изначальном независимом от опыта состоянии.

Проблема в том, *наша* подлинная воля, или воля Атмана – вернуться и всегда пребывать в изначальном независимом состоянии – преломляется, искажается, когда проецируется через Каузальный и Астральный Миры в Мир Явлений. Это в точности похоже на то, как луч изначального чистого прозрачного света проецируется на экран, но в процессе преломляется, рассеивается и окрашивается, поскольку проходит через три разноцветные, грязные и кривые линзы. Эти три линзы – наши Различение, Сформированный опыт и Представление, а грязь и разноцветная краска на этих лин-

зах – данные, которые мы накопили. В результате *мы* (Атман), изначально желая вернуться в своё подлинное состояние свободы и счастья, начинаем искать эти состояния вовне – во внешних по отношению к нам предметах и явлениях. Этот поиск, обусловленный Фундаментальным Неведением, или Авидьей, формирует наше ложное «я» и иллюзии страданий и радостей, которые мы считаем единственной реальностью.

Итак, желание Освобождения – это подлинная воля Истинного «Я», или нашего внутреннего Гуру, а другие желания – это ненависть, невежество и жадность, сформированные нашим прошлым опытом, который не имеет к нам, то есть к Истинному «Я», никакого отношения, который только отвергает нас в мир иллюзий.

Однако, как сказано выше, пребывая в обычном омрачённом состоянии, мы не способны понять истинное намерение, или волю, Атмана, то есть нашего внутреннего Гуру. Тем не менее, существуют Учителя, которые, прозрев свою истинную природу, познали изначальную волю Атмана. Если мы изучаем Учение, которое оставили эти Достижшие, то сначала формируем Правильный Взгляд, а затем – намерение, или правильную тенденцию в своём сознании – реализовать Просветление и Освобождение. Данное намерение, возникшее в нас благодаря изучению Истинной Дхармы, полностью идентично истинному намерению Атмана. Если нет этого намерения, подлинная духовная практика невозможна.

# **Шесть Совершенств (Шесть Парамит) – путь к Просветлению и Освобождению**

Шесть Парамит – это шесть видов последовательной и упорной практики: Жертвование, Соблюдение Заповедей, Терпение, Упорное Усилие, Медитация и Мудрость. Шесть Парамит – это основа нашей духовной практики в современном мире.

Подробно Шесть Парамит описаны в моей книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего». В данном очерке я расскажу лишь о самых главных моментах этой практики.

Шесть Парамит – это своего рода «комплекс из шести упражнений», который нам следует выполнять ежедневно.

Во-первых, нам необходимо стараться накапливать заслуги совершением добродетельных поступков, жертвованием и бескорыстным служением. Это Парамита Жертвования.

Во-вторых, мы должны стараться соблюдать десять заповедей, чтобы не накапливать плохой кармы и не растрачивать, но накапливать ещё больше заслуг. Это Парамита Соблюдения Заповедей.

В-третьих, занимаясь духовной практикой, мы неизбежно столкнёмся с трудностями, в этом случае нам необходима

практика Терпения. Это Парамита Терпения.

В-четвёртых, нам необходимо прилагать упорные усилия к изучению, обдумыванию и практике Истинной Дхармы. Это Парамита Упорного Усилия.

В-пятых, мы ежедневно должны практиковать медитацию. Это Парамита Медитации.

В-шестых, нам необходимо анализировать окружающий мир и проявления собственного сознания не на основе фиксированных идей и мирских желаний, а на основе Истинной Дхармы. Это увеличит зрелость нашей души и станет для нас практикой Мудрости на первом этапе. Это Парамита Мудрости.

Однако *последовательность практики* состоит в том, что мы не сможем правильно и **на все сто процентов** выполнить сложное упражнение, не освоив предыдущее, более простое упражнение, формирующее основу для выполнения сложного. Здесь на сцену выходит глубокое значение слова «Парамита». На пали и санскрите «Парамита» означает «совершенство». С этой точки зрения предыдущая практика, когда мы достигли в ней *совершенства*, становится основой последующей. Другими словами, нам необходимо достичь *совершенства* в Жертвовании, Соблюдении Заповедей, Терпении, Упорном Усилии, Медитации и Мудрости. Добившись *совершенства* в каждой из этих шести практик, мы реализуем личное Просветление и Освобождение, даже оставаясь мирянами в наше загрязнённое мирскими желани-

ями время.

Основы Шести Парамит – это ранее описанные приверженность, фиксация памяти на Истинной Дхарме, рассмотрение, памятование Учения и формирование Правильного Взгляда.

## **I. Совершенство Жертвования (санскрит и пали: Дána Парамита)**

Всё, что мы испытываем, переживаем на опыте и в повседневной жизни, и в процессе духовной практики является проявлением данных, которые мы накопили, сформировали своими прошлыми действиями. Вопрос в том, *что* это за данные, в результате *каких* действий они были сформированы.

Представим, что мы начали ежедневно практиковать четырёхчасовую медитацию. Кто-то почувствует дискомфорт, страдания или неудовлетворённость от своей практики через три дня. Кто-то почувствует страдания уже в первый день, после часа занятий. А кто-то будет получать удовольствие от практики. Почему так происходит? Потому что у каждого человека своя карма и именно накопленная в прошлом карма определяет состояние каждого. Заслуги – это данные высоких миров. Медитация – это то, что должно приводить нас в высокие миры. Однако если у нас нет заслуг, то и состояние, соответствующее высоким мирам, в медитации мы не

испытываем. Более того, если накоплено много информации и опыта низших миров, то есть отрицательной кармы, то и наше медитативное состояние будет неприятным, «мутным»: мы просто будем сидеть на полу, а наши мысли будут метаться туда-сюда, в результате мы, скорее всего, просто бросим практику.

Что такое продвижение в практике? Например, существует состояние Радости от подъёма пробуждённой энергии Кундалини. Если мы вошли в это состояние Радости, то можно сказать, что наша практика продвинулась. Какому миру соответствует это состояние Радости? Радость – это состояние дэвов (богов). Однако если у нас нет данных Мира Дэвов, то есть огромных духовных заслуг, то и состояние Мира Дэвов мы испытать не сможем, сколько бы ни делали йогогических пранаям и мудр. Это очень похоже на ситуацию, когда человек пришёл в дорогой магазин, не имея денег.

Итак, необходимо, чтобы в нас преобладали заслуги, чтобы данных высоких миров в нас было несравнимо больше, чем отрицательной кармы. Это особенно важно, если мы вынуждены жить и практиковать в этом загрязнённом мире. Поэтому Парамита Жертвования идёт первой.

Для накопления заслуг существуют бескорыстное служение и три вида жертвования: материальное пожертвование, жертвование спокойствия и жертвование (объяснение) Дхармы. Эти практики подробно описаны в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного

практикующего» в томе III, главе 1.

Благодаря практике жертвования и бескорыстного служения мы накапливаем хорошую карму и духовные заслуги, «приглушаем» ненависть, невежество и жадность, накапливаем карму миров, превосходящих Мир Людей, и делаем первые шаги к Спокойствию и Созерцанию.

## II. Совершенство Соблюдения Заповедей (санскрит: Шила Парамита; пали: Сила Парамита)

**ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ**

Десять Заповедей в Паданах	Ваша	Дашана	Карма, Функционирование и даша (функционал) в заповедной парамите	Тара, на которой транслируется Даша при нарушении заповеди	Ваш, карма, функционал, даша (функционал) в заповедной парамите (функциональность)	Тра, дашана, карма (функционал) при нарушении заповеди	Мир Страстей, в котором является карма (функционал) при нарушении заповеди	Веша и ведана, функционал при нарушении заповеди
Запрещение части заповеди	Дашана, основное на Шила	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Выделение, выделение, выделение (без выделенной заповеди)	Дашана, основное на Шила	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана
Неправильно, не только ты, но ты будешь	Мурдхара (выделение)	Авеша – авешана	«Не убий» и «не укради» являются частью заповеди	Мурдхара	Аван (дешай) Шила	Пашаней от даша в заповедной парамите	Мир Ада	Заба и авешана

Иллюстрация № 4. «Десять заповедей»

Существует три вида заповедей: заповеди для тела, за-



**поведи для речи и заповеди для сознания** (ума, или мыслей). Заповедей для тела – три, заповедей для речи – четыре и заповедей для сознания – три, итого мы имеем *десять заповедей*.

В практике соблюдения заповедей можно выделить ряд ключевых аспектов.

Во-первых, все заповеди призваны не давать нам накапливать плохой кармы. Как следствие мы разрываем связь с тем или иным миром из Мира Страстей. Например, если мы не убиваем (даже насекомых), то не накапливаем кармы ада, а значит, не перевоплотимся в следующей жизни в Аду, то есть мы пресекаем связь с этим миром.

Во-вторых, каждая заповедь способствует избавлению от того или иного мирского желания, или низкого движения, состояния души. Конечно, слово «избавление» здесь не очень подходит. Например, невозможно *полностью* остановить ненависть в сознании, только соблюдая заповедь «не убивай». Если бы это было возможно, то тогда была бы не нужна длительная медитативная практика, вхождение в Самадхи и Освобождение – мы могли бы достичь своего изначального состояния сознания, просто соблюдая заповеди. Но это, к сожалению, невозможно. Однако заповеди выполняют свою, очень важную, предварительную часть работы по «уборке» в нашем сознании, а точнее в Пяти Накоплениях. Вернёмся к примеру с заповедью «не убивай». Если мы действительно полностью соблюдаем её, то наше сознание всё

реже и реже будет обращаться к ненависти и её производным. Как следствие, наша ненависть будет «приглушена»: мы станем менее агрессивными и раздражительными, а наше сознание станет более спокойным. Далее, войдя в Самадхи, мы полностью остановим информацию и прошлый опыт, формирующие нашу ненависть. Однако первым *обязательным* шагом на пути к прекращению ненависти и будет заповедь «не убивай».

В-третьих, каждая из заповедей имеет пассивную (то есть запрещающую делать что-то) и активную (то есть, наоборот, рекомендующую совершать какие-то действия) часть. Например, в заповеди «не воруй» запрещающая часть – это нельзя брать или желать чужого, а рекомендательная, или активная, часть – это жертвование. Благодаря запрещающей части мы «приглушаем» то или иное мирское желание, а значит, направляемся к Спокойствию. Благодаря рекомендательной – накапливаем заслуги, что увеличивает наш внутренний свет и способность к Созерцанию.

В-четвёртых, заповеди имеют серьёзное энергетическое значение и связаны с процессом Освобождения. Дело в том, что нарушая какую-либо заповедь, мы испытываем кратковременную радость от потери энергии из соответствующей чакры. В этом случае энергетический путь Освобождения для нас будет закрыт. С другой стороны, если мы соблюдаем заповеди, то сохраняем энергию, пресекаем её утечки и поднимаем вверх, следуя процессу Освобождения.

В-пятых, три вида заповедей напрямую влияют на три мира: Мир Явлений, Астральный Мир и Каузальный Мир. Как мы помним, каждому из миров в нас соответствуют определённые Накопления и уровни сознания.

Заповеди для тела влияют на Мир Явлений (Мир Страстей): если мы соблюдаем эти заповеди, то окружающие нас условия становятся лучше, лучше становится и наша жизнь в этом материальном мире. И наоборот, если эти заповеди нами не соблюдаются, то качество нашей жизни ухудшается, могут возникнуть всевозможные заболевания и так далее.

Заповеди для речи влияют на наш Астральный Мир (Мир Форм): если мы следуем этим заповедям, то наши образы и подсознание становятся светлее, нам, например, становится легче представить и исполнить задуманное. И наоборот, если мы игнорируем заповеди для речи, то наш Астральный Мир темнеет и далее, в самом худшем случае, мы перестанем видеть сны, поскольку будем терять сознание при переходе от поверхностного сознания к подсознанию из-за большого количества ненужной информации низкого порядка, которую мы накопили, не соблюдая заповеди для речи.

Кроме того, есть интересный аспект, касающийся заповедей для речи. Поскольку материальный мир – это проекция, или проявление, Астрального Мира, то соблюдение заповедей для речи влияет на нашу внешность. То есть, если, например, в прошлых жизнях мы соблюдали заповеди для речи, наша речь была чистой и прекрасной, как у богов, то в

этой жизни мы обретаем красивое тело и привлекательную внешность. И наоборот, если мы много злословим, то наша внешность постепенно ухудшается, поскольку загрязнённая информация из Астрального Мира проецируется на наш Мир Явлений, что, в первую очередь, влияет на нашу внешность, на наше физическое тело.

Заповеди для сознания, или мыслей, оказывают влияние на наш Каузальный Мир (Мир Без-Форм). Если мы соблюдаем данные заповеди, то наше мышление становится ясным, мы сможем лучше видеть и понимать внешний и внутренний мир. В противном случае мы будем не способны чётко мыслить и правильно воспринимать поступающую информацию. Кроме того, наша практика медитаций не будет продвигаться, поскольку медитация и сознание неразрывно связаны между собой. Другими словами, если у нас много мыслей, основанных на ненависти, невежестве и жадности, если наше сознание хаотично блуждает от одного желания к другому, то, естественно, что в своей медитативной практике мы потерпим неудачу.

В-шестых, благодаря строгому соблюдению заповедей, мы можем контролировать сначала своё поверхностное сознание, а далее в медитации – подсознание и сверхподсознание. Практикующие, тщательно соблюдающие заповеди, способны выдержать и суровую практику медитации, поскольку они могут контролировать своё поверхностное сознание. Те, кто слаб в соблюдении заповедей, настолько же слабы и в прак-

тике медитации. Те же, кто не могут соблюдать заповеди, — не могут и медитировать.

Стопроцентное соблюдение десяти заповедей позволяет отъединить сознание от Мира Страстей и испытать Мир Форм, то есть войти в Самадхи. Конечно, нужно помнить, что для вхождения в Самадхи, помимо строгого соблюдения заповедей, необходима серьёзная техническая практика для подъёма энергии.

Десять заповедей таковы.

### **Заповеди для тела:**

1. Не убивай.
2. Не воруй.
3. Не прелюбодействуй.

### **Заповеди для речи:**

4. Не лги.
5. Не пустословь.
6. Не злословь (не сквернословь).
7. Не клевети.

### **Заповеди для сознания (мыслей):**

8. Не имей ненависти.
9. Не имей невежества.
10. Не имей жадности и привязанности.

Существует и ряд дополнительных заповедей. Например, заповеди, касающиеся питания или времени сна.

Все заповеди, включая дополнительные, а также трактовка и соотношение практик соблюдения заповедей в буддиз-

ме, йоге и даосизме, подробно описаны в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего» в томе III, главе 1.

## **III. Совершенство Терпения (санскрит: Кшáнти Парамита; пали: Кáнти Парамита)**

### **1. Опустошение прошлой отрицательной кармы**

Всё, что мы ежемоментно испытываем во внешнем и в своём внутреннем мире, является проявлением кармы, которую мы накопили в прошлом и в прошлых жизнях. Если мы воспринимаем возникшие ощущения как положительные, то это проявление наших прошлых добродетелей или заслуг. Если же мы различаем ощущения как негативные и страдаем от них, то это проявление отрицательной кармы, накопленной нами в прошлом.

Для того чтобы прийти к счастью в повседневной жизни, а затем реализовать Просветление и Освобождение, необходимо накопить огромные заслуги и искоренить отрицательную карму. Однако сколько бы мы ни накапливали заслуг, наша прошлая плохая карма от этого не исчезнет – её необходимо отмыть, или опустошить.

Далее, результаты духовной практики проявятся в будущем, которое является проекцией настоящего. Ну, а проекцией чего является настоящее? Это проекция наших прошлых слов, действий и мыслей, то есть работы сознания. Например, если в прошлом мы не накопили данных ни плохих, ни хороших поступков, то и в настоящем мы не испытываем ни радости, ни печали. А если в прошлом мы совершали только плохие поступки, то в настоящем испытываем только страдания и боль. Некоторые люди страдают, занимаясь духовной практикой, так как они не учитывают этой временной разницы. Другими словами, невозможно стать счастливым и направиться к Просветлению и Освобождению, не опустошив в значительной степени прошлой отрицательной кармы, которая проявляется в настоящем в виде страданий или трудностей.

Парамита Терпения означает спокойное отношение к страданиям, возникающим в процессе практики или в повседневной жизни, и постоянное преодоление этих страданий. То есть, мы должны тренировать своё сознание таким образом, чтобы оно не приходило в движение ни при каких условиях. Допустим, происходит что-то, что причиняет нам страдания. Когда мы испытываем страдания, отрицательная карма, породившая их, отмывается. Другими словами, наш прошлый опыт, заставляющий нас видеть происходящее как страдание, прекращает свою работу, прекращает оказывать на нас воздействие, обнуляется, или опустошается. Однако,

что произойдёт, если мы, столкнувшись со страданием, станем ненавидеть всё вокруг, злословить или совершать другие действия, влекомые собственным недовольством, которое происходит из эгоизма? Естественно, что подобными действиями мы создадим новую отрицательную карму, которая проявится в будущем как страдание. Получается замкнутый круг. Что же произойдёт, если мы, ведя практику Терпения, спокойно переносим страдания, не позволяя своему сознанию приходить в хаотичное движение – паниковать и ненавидеть всё вокруг? Наша прошлая плохая карма будет уничтожена, а новой мы не накопим, поскольку не поддадимся, благодаря Терпению, негативным эгоистичным эмоциям и не совершим соответствующих действий.

## 2. Контроль сознания и сила воли

Со своим прошлым опытом, или кармой, нам предстоит работать вплоть до достижения окончательного Просветления и Освобождения, но есть одно важнейшее качество, которое мы начинаем развивать *сразу*, благодаря **многократному повторению** практики Терпения. Речь идёт о силе воли, которая развивается за счёт практики Терпения.

У нас есть два типа воли.

Первый – это наши желания: «хочу того-то и не хочу этого», то есть это работа, или функция, четвёртого из Пяти Накоплений.



Второй – это *сила воли*, то есть **работа сознания, направленная на продолжение концентрации**. Другими словами, **сила воли – основа концентрации**. Без этой связки, сила воли – концентрация, медитация и дальнейший процесс реализации Просветления и Освобождения невозможны. Сила воли духовного практикующего появляется из правильного намерения – реализовать Просветление и Освобождение.

Необходимо особо отметить, что обычная воля (т. е. мирские желания, появляющиеся из прошлого опыта, а говоря проще – из эгоизма) и сила воли имеют полностью противоположные векторы. Если усиливаются желания, то ослабевает сила воли и концентрация, из-за чего наше сознание устремляется к нижним мирам. И наоборот, если мы развиваем силу воли, это приводит к ослаблению мирских желаний, и наше сознание устремляется к Просветлению.

Итак, за счёт практики Терпения, мы *приучаем* сознание концентрироваться на том, что нам необходимо делать в настоящий момент, то есть тренируем силу воли, которая далее становится основой нашей концентрации. Кроме того, мы сбрасываем большой объём прошлой отрицательной кармы. Благодаря этим двум аспектам практики Терпения, наше сознание становится очень устойчивым.

## **IV. Совершенство Упорного Усилия (санскрит: Вीर्या Парамита; пали: Вीрия Парамита)**

Заложив прочные основы в виде Парамит Жертвования, Заповедей и Терпения, мы входим в практику Упорного Усилия. Говоря кратко, Упорное Усилие – это полное преобразование нашей жизни обычного человека в жизнь духовного практикующего.

Шесть Парамит не призывают нас отречься от мирской жизни и стать монахом или отшельником, однако, несмотря на это, наш образ жизни должен существенным образом измениться по мере продолжения нашей духовной практики. Разница между монахом и мирянином заключается в количестве времени, уделяемого практике. Мирянин вполне может реализовать Просветление и Освобождение, если для этого постепенно увеличит время практики в повседневной жизни, а на последних стадиях войдёт в интенсивную круглосуточную практику.

### **1. Усилия в практике**

Духовная практика может быть подразделена на два вида. Первый вид – это практика, которой мы должны зани-

маться в повседневной жизни. Например, изучать Дхарму и рассматривать явления на её основе, совершать добродетельные поступки, накапливать заслуги, соблюдать заповеди, вести практику Терпения. Другими словами, это практика, не имеющая какой-либо конкретной формы. Это практика, осуществляемая в нашем сознании. Наивысшая бесформенная практика – это совершенная осознанность в повседневной жизни.

Второй вид – это, наоборот, практика, обладающая конкретной формой. Например, йогические асаны, пранаямы и мудры. Даосский Цигун. Буддийская практика ходьбы (хотя, она используется практически во всех системах практики), чтение мантр. Другими словами, это техническая практика, направленная, в первую очередь, на развитие физического тела и подъём энергии.

Вершина, или результат, обоих видов практики – это медитация, суть которой – совершенная концентрация сознания. То есть, создав серьёзную основу в виде предварительных бесформенных практик, а также заложив не менее прочный фундамент за счёт внешних и внутренних технических практик, можно приступить к полноценной практике медитации. Благодаря этим практикам мы сможем погрузиться в состояние полного отсутствия мыслей, при этом наша энергия будет подниматься и опускаться, это и будет вхождением в подлинную глубокую медитацию.

Согласно моему опыту, для того, чтобы просто поддержи-

вать свой энергетический и ментальный уровень в современном загрязнённом мире, нам необходима ежедневная техническая практика, в течение, как минимум, 2–3 часов. Если же мы хотим реального прогресса, то наша ежедневная практика, включающая в себя техники и медитацию, должна приближаться к шести часам. Другими словами, если мы хотим реализовать Просветление и Освобождение, мы должны практиковать по сути 24 часа в сутки: шесть часов – техническая практика и медитация; оставшееся время – бесформенная практика: памятование Дхармы, заслуги, заповеди, осознанность.

Поскольку мы не можем, подобно монахам или отшельникам, медитировать круглосуточно, наша медитативная практика должна быть максимально эффективна. Для этого нам необходима суровая техническая практика, предваряющая медитацию. Наша практика должна быть максимально концентрированной, позволяющей за шесть часов достичь тех же результатов, что и за двадцать четыре часа. Другими словами, мы должны прилагать двойные или даже тройные усилия.

Как такое возможно? Здесь на сцену и выходят результаты нашей практики предыдущих Парамит: наше сознание спокойно, у нас много добродетелей и заслуг, мы «сбросили» много плохой кармы, а новую не накапливаем, поскольку строго соблюдаем заповеди. Однако определяющим фактором того, сможем ли мы действительно прилагать макси-

мальные усилия к практике, является Терпение. Достигнув Совершенства Терпения, мы получаем мощнейшее «оружие» под названием «сила воли». Благодаря чему наша практика продолжается с удвоенной силой – это «великое, яростное стремление», как говорил Мастер Хакуин.

Итак, первый аспект Парамиты Упорного Усилия – это усилие как таковое: прилагать стопроцентные усилия к практике, опираясь на понимание Дхармы и силу воли.

## **2. Четыре Правильных Усилия**

Вторая составляющая практики Упорного Усилия состоит в том, чтобы увеличивать заслуги и уменьшать плохую карму, другими словами, развивать правильные мысли, речь и поступки и пресекать неправильные:

1. Осуществлять ту практику, которую возможно осуществлять сейчас. Например, практикующий способен в данный момент совершать материальные пожертвования и накапливать заслуги Бескорыстным Служением. Значит, он должен усердно продолжать выполнять данную практику.

2. Стремиться в будущем выполнять ту практику, которую невозможно выполнять сейчас. Например, практикующий пока не может объяснять Дхарму другим людям, ввиду того, что он сам ещё не овладел Учением в достаточной степени. Значит, он должен прилагать усилия в изучении Дхармы, чтобы смочь в будущем свободно излагать Учение.

3. Пресекать накопление плохой кармы, которую возможно пресечь сейчас. Например, практикующий вместо того, чтобы смотреть развлекательные передачи по телевизору или в интернете, может посвятить это время медитации. Значит, он должен это сделать.

4. Стремиться в будущем пресечь накопление плохой кармы, которое невозможно пресечь сейчас. Например, кто-то не может избавиться от вредных привычек, скажем от курения или пристрастия к сладкому. Значит, этот человек должен приложить все усилия, чтобы избавиться от этих привычек в будущем. Например, в случае курения табака, он должен делать специальные пранаямы и очистительные техники.

Кроме этого, четвёртый пункт говорит о необходимости прилагать усилия, чтобы в будущем не возникли неправильные мысли, слова или поступки. Например, практикующий пресёк собственную раздражительность и злословие. Далее он должен прилагать усилия, чтобы зафиксировать обретенное спокойствие и не допускать, чтобы раздражение или недоброжелательность снова овладели им.

Таким образом, практика Четырёх Правильных Усилий увеличивает количество данных (кармы) высоких миров в наших Пяти Накоплениях и способствует уменьшению объёма противоположных данных.

### 3. Осознанность и концентрация

Благодаря всем вышеописанным практикам мы начинаем контролировать своё сознание и приходим сначала к осознанности в повседневной жизни, а затем – к однонаправленной концентрации, или сосредоточению, в медитации. Другими словами, третья составляющая практики Упорного Усилия – это усилие, направленное на то, чтобы ежемоментно находиться в состоянии осознанности и всегда контролировать своё сознание: «„Сознание правит миром” – сказал Будда. Хорошо контролируемое сознание – самый полезный друг, но, будучи неконтролируемым и блуждающим, непременно превращается в злейшего врага. Хорошо контролируемый, укрощённый ум приносит покой и счастье» (Достопочтенный Ананда Майтрея<sup>24</sup>).

Осознанность и концентрация – это спокойное внимание, направленное на объект. Внимание на объекте удерживается благодаря силе воле – мы не позволяем своему сознанию отходить от объекта нашей концентрации, не позволяем ему приходить в движение за счёт силы воли.

**Осознанность** означает направить своё внимание на

---

<sup>24</sup> Ананда Майтрея Маха Наяка Теро (1896–1998 гг.) – величайший Учитель XX века, живший на Шри-Ланке, снискавший славу не только наставника и ученого, знатока канонических писаний, но и славу великого практика, в совершенстве реализовавшего все ступени буддийской медитации.

некий процесс или действие. Например, мы идём по улице, или ведём машину, или готовим еду, или убираемся в доме. Это может быть неким рабочим процессом, например, процессом сборки чего-либо. Это может быть процесс обучения, когда нам нужно запомнить последовательность определённых движений, как, например, при обучении вождению автомобиля, или боевым искусствам, или работе на компьютере. Это может быть наблюдение и осознание своих ощущений, например, при занятиях йогой асанами или даосским Цигуном. Другими словами, осознанность не подразумевает наличие одного-единственного объекта, на который направлено наше внимание. Осознанность – это спокойное внимание, направленное на некий процесс, в котором присутствует ряд взаимодействующих друг с другом объектов. Например, если я занимаюсь уборкой, то использую пылесос, тряпки для протирания пыли, передвигаю стулья, выношу мусор и так далее. То есть мне постоянно требуется переносить своё внимание с одного объекта на другой и *осознанно* выполнять определённую последовательность действий.

**Концентрация** – это, наоборот, спокойное внимание, направленное исключительно на один-единственный объект. Обычно концентрация, или однонаправленное сосредоточение, относится к нашей медитации и внутреннему миру. Например, мы читаем мантру или концентрируемся на своём дыхании во время пранаямы, и в этот момент не существует ничего, кроме произносимой мантры или дыхания. Наше



сознание сливается с объектом концентрации и останавливается.

Таким образом, осознанность – это, прежде всего, внешний мир и повседневная жизнь, а концентрация – это наш внутренний мир и медитация. Поэтому, можно сказать, что осознанность в повседневной жизни создаёт основу для однонаправленной концентрации в медитации.

По мере продолжения практики внешний и внутренний мир становятся для нас единым целым, и мы реализуем способность *естественно присутствовать* как в повседневной жизни, так и в медитации.

## Две составляющих осознанности и концентрации

Итак, осознанность и концентрация немного отличаются по форме, но их суть идентична, потому что и осознанность, и концентрация имеют две составляющих. И если одна из них не выполнена, то это не будет полноценной и подлинной осознанностью и/или концентрацией.

**Первая составляющая** – это *основа*, без неё не бывает осознанности и концентрации. Она хорошо всем известна, её легко объяснить и понять, но довольно трудно выполнить. Первая составляющая – это полное **присутствие** в настоящем моменте. Что означает «присутствие»? Присутствие в настоящем моменте – значит сконцентрироваться, сосре-

доточиться, быть внимательным, не отвлекаться, полностью присутствовать здесь и сейчас за счёт силы воли. Собственно, это и есть определение самой силы воли, то есть работы сознания, направленной на продолжение концентрации, работы сознания, направленной на то, чтобы продолжать выполнять то, что делаешь в *настоящий* момент. Это фиксация сознания на объекте. Сознание не отходит, не отклоняется от объекта нашего осознания или концентрации. Что же мешает нам присутствовать в настоящем моменте и сфокусировать своё сознание на объекте? Посторонние ничего не значащие мысли, которые обычно связаны либо с прошлым, либо с будущим. Другими словами, мы отвлекаемся, вспоминая о прошлом или мечтая о будущем. Поэтому и говорится о присутствии, осознанности, или концентрации именно на *настоящем* моменте. О наличии или отсутствии мыслей о *самом* настоящем моменте мы поговорим ниже.

Итак, первая составляющая – это практика Спокойствия: мы должны успокоить, или опустошить, своё сознание и обрести состояние, когда посторонние мысли не возникают. Мы контролируем своё сознание за счёт силы воли и полностью направляем его на объект нашей осознанности или концентрации.

**Вторая составляющая** осознанности и концентрации возникает из первой. Можно сказать, что эта вторая составляющая является сущностным аспектом, ради которого и осуществляется осознанность и концентрация. В отличие

от первой, вторую составляющую невозможно понять интеллектуально или логически, потому что, когда полностью реализована эта вторая составляющая, наше сознание будет пребывать в своём естественном изначальном состоянии. Другими словами, наше сознание, а вместе с ним и ложное «я», исчезнет.

Итак, мы смогли сосредоточиться на объекте, ушли посторонние мысли, сознание прояснилось. Возникает следующий вопрос: а *что* необходимо делать с *самим* объектом концентрации? Например, мы произносим мантру или выполняем пранаяму – как мы должны относиться к мантре или к своему дыханию, что должны думать и должны ли? С другой стороны, мыслей, конечно, стало меньше, но мирские желания никуда не делись – что делать, например, с привязанностью или злобой, которые нет-нет, да и появляются в медитации?

Обыденный двойственный способ мышления говорит о том, что мантра или дыхание – это «хорошие» объекты, поэтому на них надо «концентрироваться». А вот привязанность или злоба – это «плохие» объекты, на них «концентрироваться» не нужно, их надо отрицать. Однако, в действительности, подобное мышление имеет отношение к начальному уровню Правильного Взгляда, а не к медитации. В правильной медитации мы одинаково концентрируемся и на дыхании, и на привязанностях. Конечно, сначала нужно овладеть концентрацией на «хороших» объектах, а уже после

концентрироваться на «плохих», чтобы остановить их действие. Следовательно, в конечном итоге, объект нашей концентрации или процесс, который мы осознаём, может быть *любым*: «хорошим и правильным», например, это может быть то, что мы изучаем, это может быть наша практика, тренировка, выполнение какой-либо работы и т. п.; и «плохим и неправильным» как, например, наши слабости, недостатки, мирские желания или неприятные мысли, мучительные воспоминания и т. п.

Однако если не знать, хотя бы теоретически, о том, что такое изначальное состояние сознания, то в этом месте непременно возникает путаница и подмена понятий. А ведь это – сущностная часть концентрации, её подлинная глубинная часть, к которой должен прийти практикующий, и если этого не происходит, то тогда и предыдущие практики бесполезны с точки зрения Просветления.

Существует только два *противоположных* и *взаимоисключающих* способа, или процесса восприятия *любого* объекта, *любого* действия, *любого* явления. Первый – это *захваченность* объектом, второй – *концентрация* на объекте. Однако в обычной жизни они рассматриваются как совершенно одно и то же. Проблема заключается в том, что мы путаем захваченность и концентрацию, другими словами, мы захватываемся, привязываемся к объекту, вместо того, чтобы беспристрастно осознавать объект.

Существует процесс: движение сознания – восприятие

объекта – отождествление с объектом – различение объекта на основе прошлого опыта и информации – возникновение желания или нежелания объекта – страдание<sup>25</sup>.

Однако существует и другой процесс, а точнее – его отсутствие. Сознание остановлено и пребывает в своём изначальном состоянии Спокойствия и Созерцания. Появляется объект, который мы воспринимаем. Однако это восприятие без восприятия. Наше сознание не приходит в движение, а значит, мы не следуем процессу захваченности. В результате объект не оказывает на нас влияния.

Если мы ещё не пережили это состояние полного прекращения мышления, то мы используем концентрацию на «хорошем» объекте, чтобы пережить это состояние. За счёт силы воли мы не позволяем нашему сознанию двигаться в сторону объекта, захватываться объектом, вступать на путь различения и возникновения желаний. «Объект» – это объект нашей концентрации или осознанности. Мы стараемся **заменить** процесс обычного восприятия и различения спокойным наблюдением без вовлечения. Можно сказать, что в этот момент мы *имитируем* изначальное состояние своего сознания.

Когда же будет пережита полная остановка мышления на уровне поверхностного сознания, то на том самом месте, где был процесс различения и захваченности, возникнет состояние, которое было на этом месте всегда – состояние есте-

---

<sup>25</sup> См. главу 2.

ственного присутствия, созерцательного покоя, или Спокойствия и Созерцания. Когда это реализовано, мы сможем сделать своим слабостям и мирским желаниям (то есть «плохим» объектам) *полноценную* очную ставку и прекратить их действие концентрацией и созерцанием в процессе дальнейшей медитации.

Итак, вторая составляющая осознанности и концентрации – это **невовлечённость**. Сначала мы направляем своё сознание на объект нашей концентрации и не позволяем ему отвлекаться, уносясь мыслями в прошлое или будущее. Далее мы не позволяем сознанию приходить в движение: начинать движение в сторону объекта, различать или интерпретировать сам объект концентрации, увлекаться, захватываться объектом или процессом, на который направлено наше спокойное внимание. Поэтому концентрация и называется именно **спокойным вниманием**, направленным на объект. Контроль сознания осуществляется нами за счёт силы воли. Сила воли развивается за счёт Терпения и Упорного Усилия.

## Первое Просветление

Осознанность и концентрация приводят нас к первому Просветлению, поскольку являются *практикой* Спокойствия и Созерцания. В свою очередь, Спокойствие и Созерцание – это естественное изначальное состояние нашего со-

знания, в котором мы прозреваем свою истинную сущность – Атман. И в момент совершенной осознанности и/или концентрации наше сознание как раз и находится в этом изначальном состоянии.

Отдельно следует сказать, что концентрацию осуществляем исключительно *мы*, то есть Атман, поскольку во всей Вселенной лишь Атман обладает прерогативой осознания, концентрации, действия или создания чего-либо.

«Вот объяснение сосредоточения.

Йога есть удержание сознания (Читта) от облачения в различные образы (Вритти). Во время сосредоточения Зрящий (Пуруша<sup>26</sup>) покоится в своём собственном [естественном] состоянии. В остальное время [вне сосредоточения] Зрящий отождествляется со своими видоизменениями» (Йога Сутры Патанджали).

Если мы способны удерживать концентрацию долгое время, происходит прорыв – наше сознание полностью останавливается, исчезает, возвращаясь в своё изначальное состояние Спокойствия и Созерцания. Прекращение работы поверхностного сознания – это первое Просветление.

В Дзэне первое Просветление называется «Кэнсё» – «видение своей истинной природы». В первоначальном буддизме первое Просветление соответствует ступени Вошедшего в истинный поток. В сутрах сказано, что такой человек получает *мимолётное* видение цели – Нирваны. В йоге

---

<sup>26</sup> Синоним Атмана.

первое Просветление именуется «Читта Вритти Ниродха»<sup>27</sup>. Конечно, поскольку наше сознание многослойно, нам необходимо пережить остановку каждого из слоёв. Поэтому прекращение работы поверхностного сознания является, по сути, *полноценным началом* духовной практики, а не её завершением и единственной целью.

Почему же всё начинается именно с первого Просветления? Потому что поверхностное сознание удерживает нас в Мире Явлений и не позволяет войти в глубокую медитацию<sup>28</sup>. Поэтому процесс Освобождения и начинается с первого Просветления – с прекращения работы поверхностного сознания Мира Явлений – мира, в котором мы находимся в данный момент. Поверхностным сознанием мы воспринимаем внешние и внутренние объекты. Внешние объекты – это ощущения, поступающие через органы чувств: мы видим глазами, слышим ушами, обоняем носом, чувствуем вкус языком и осязаем рецепторами на коже. Внутренние объекты – это появляющиеся в нашем поверхностном сознании образы, желания/нежелания, идеи и мысли. Нам необходимо как-то «отцепить» наше поверхностное сознание от этих

---

<sup>27</sup> Вторая шлока Йога Сутр Патанджали на санскрите: «Йога Читта Вритти Ниродха» – «Йога есть прекращение работы сознания». «Сознание» в данном случае – это все уровни сознания, включая сознание Атмана.

<sup>28</sup> Помимо поверхностного сознания, в Мире Явлений нас удерживают физическое тело и органы чувств, работа которых прекращается в процессе энергетического Освобождения, см. книгу «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том II, главу 2.



объектов, что позволит нам освободиться от Мира Явлений и переместиться в Астральный Мир.

Возникает вопрос: а как это сделать?

Обычно человек, желая избавиться, например, от неприятных воспоминаний или мыслей, пытается подавить их или думать о чём-то другом, более приятном, то есть пробует «переключиться» на что-то другое. Человек также может попытаться проанализировать своё состояние. Однако это то же самое, что промывать нос водой, пытаясь вымыть камни из почек. Потому что, в любом случае, подобное мышление основано исключительно на двойственности: человек стремится избавиться от того, что вызывает неприязнь и, следовательно, страдания. Но до тех пор, пока работает двойственное сознание, остановить влияние чего бы то ни было невозможно – это всё равно, что пытаться убежать от собственной тени. Другими словами, совершенно неважно любим мы что-то или ненавидим – объект нашей привязанности или ненависти всё равно будет оказывать на нас влияние, принося, в случае привязанности, иллюзорную радость, а в случае неприязни или ненависти – непосредственные страдания.

Для того, чтобы остановить работу сознания, из-за которой внешние и внутренние объекты влияют на нас и приносят страдания, необходимо овладеть осознанностью и концентрацией. Всё, что может сделать с неприятной мыслью человек, не владеющий осознанностью и концентрацией, –

это перекрыть, замаскировать, «замазать» её влияние другой, более приятной ему мыслью, подобно тому, как люди закрывают картиной трещину на стене своего дома.

Итак, без остановки сознания прекратить действие какой-либо информации или прошлого опыта, которые порождают ощущения, мысли, желания, эмоции, воспоминания или образы, **невозможно**. Любим мы или ненавидим свои ощущения, мысли, желания, эмоции или воспоминания – они всё равно активны и влияют на нас, принося страдания либо удовольствия, которые потом превращаются в страдания. Для того, чтобы остановить сознание, и существует практика осознанности и концентрации:

«О монахи, поиск благого друга или надёжного даятеля не может сравниться с совершенствованием в осознанности. Если вы пребываете осознанным, ни один из воров-омрачений не проникнет в ваш ум. Вот почему вы должны держать свой ум в состоянии постоянной осознанности. Утратив же осознанность, вы утратите все свои заслуги. Если сила вашей осознанности велика, то, хотя вы имеете дело с ворами – пятью чувственными желаниями, они не могут причинить вам вред. Так воин, вступающий в бой облачённым в надёжные латы, может ничего не страшиться. Таково объяснение осознанности» (Сутра последних наставлений Будды).

Итак, осознанность и концентрация – это «транспортное средство» для реализации первого Просветления. Концентрация – это не напряжение, не какие-то сверхусилия или

что-то в этом роде, а очень естественное состояние нашего сознания. Когда вы овладеете этим спокойным вниманием, направленным на объект или процесс, оно покажется вам «родным», близким и приятным состоянием, которое вы сразу узнаете. Это очень чёткое, ясное состояние, оно полностью отличается от обычного «мутного» и напряжённого состояния «блуждающего» сознания, поскольку в момент подлинной концентрации не возникает никакой двойственной работы сознания по отношению к объекту или процессу, о чём говорилось выше. Благодаря осознанности и концентрации сознание **естественным образом, автоматически, само собой** направляется к своему первоначальному, истинному, естественному состоянию – к Спокойствию и Созерцанию. **Когда концентрация достигнет определённого уровня, поверхностное сознание полностью остановится.**

## **Опыт прекращения работы поверхностного сознания**

Этот первый опыт прекращения мышления очень важен. Это один из ключевых моментов в духовной практике.

Во-первых, он говорит о том, что мы ведём правильную духовную практику, потому что практика, в результате которой не происходит никаких изменений и не реализуется опыт остановки сознания, вызывает вопросы, касающиеся её

подлинности.

Во-вторых, этот первый опыт Спокойствия и Созерцания мы переносим из повседневной жизни (мир поверхностного сознания) в мир медитации (мир подсознания и сверхподсознания). Другими словами, мы *повторяем* этот опыт в медитации, о чём я расскажу далее.

Но сначала я хочу, чтобы читатель получил ясное представление об этом духовном опыте и процессе, ведущем к его переживанию. Здесь я хотел бы рассказать, как это всё происходило непосредственно со мной, точнее – рассказать об оставленном этим опытом ощущении. Думаю, что это будет более точное и цельное описание ярчайшего и наиважнейшего состояния сознания, чем «лоскутное одеяло» из разных текстов, описывающих аналогичный опыт.

Хочу особо подчеркнуть – я не являюсь и не считаю себя Архатом или Достигшим Окончательного Просветления и Освобождения. Я не уверен, есть ли вообще такие души на Земле в настоящий момент. Я – духовный практикующий, который пытается на собственном опыте понять каждую ступень практики и адаптировать этот предмет для рационального восприятия и практического применения. Я всегда уверяю то, что испытал, с сутрами буддизма, с текстами йоги и даосизма, а также с текстами, которые оставили великие Учителя прошлого, действительно реализовавшие Просветление и Освобождение. Разумеется, я всегда консультируюсь с учителями разных школ буддизма и йоги, которые чаще

всего подтверждают мой опыт.

С самого начала практики Дхарма как-то сама собой стала для меня главным (а иногда и единственным) объектом осознанности и концентрации. Куда бы я ни шёл, чтобы я ни делал – моё сознание автоматически фокусировалось на Учении. Это было рассмотрением и попыткой понять, расставить по местам различные законы.

В тот момент я выполнял практику ходьбы. Точнее: был я (наблюдатель, или «Зрящий», как сказано в Йога Сутрах), у меня было физическое тело, органы чувств и сознание. А ещё была Дхарма, ставшая огромным, грозным и непроходимым коаном<sup>29</sup>. Тело выполняло практику ходьбы. Глазами я видел, а сознанием до некоторой степени понимал где (на какой улице) я нахожусь. Однако моё сознание было полностью поглощено Дхармой-коаном. Это состояние поглощённости в дзэнских текстах иллюстрируется аллегорией «если вы глотнули раскалённого железа, вы не можете ни выплюнуть, ни проглотить его». Наверное, это состояние можно назвать осознанностью без вовлечения, или внимательностью, однонаправленным сосредоточением, или концентрацией, памятованием, или фиксацией памяти – если честно, то я не знаю, как именно его обозначить.

В какой-то момент не осталось ничего, кроме Дхармы-ко-

---

<sup>29</sup> Коан – короткое повествование, вопрос, диалог, обычно не имеющие логической подоплёки, зачастую содержащие алогизмы и парадоксы. Используются в практике Дзэн, как объект концентрации для достижения Кэнсё и последующих уровней Просветления.

ана. Я перестал понимать, где нахожусь. Мысли (или поток ума) замерли. В йоге это состояние называется «Унмани» – «состояние безмыслия». В следующее мгновение сознание исчезло. Вместе с ним исчезли и ощущения тела, и сам Дхарма-коан. Что же осталось? Невыразимое и ни от чего не зависящее счастье, свобода и совершенный покой.

Хочу отметить, что это состояние пришло *не резко*: внезапно – да, но – не резко. Иногда говорится, что Просветление – это как удар молнии. Возможно, это просто красивая аллегория, но в моём представлении удар молнии – это что-то резкое, грубое и тревожное. Лучше всего Кэнсё можно сравнить с тем, как солнце выходит из-за облака – быстро, но при этом естественно, спокойно, а не резко.

Наверное, словосочетание «остановка сознания» или «прекращение мышления» пугает или, как минимум, смущает современного человека. Бывает, что у людей это ассоциируется с психическими расстройствами, а не с изначальным состоянием сознания. Я считаю своим долгом развеять эти заблуждения.

Прежде всего, это состояние полностью отличается от состояния, например, опьянения, или состояния, когда теряешь сознание, вследствие удара по голове, или иных причин. Все состояния сознания, вызванные любыми внешними воздействиями – наркотиками, алкоголем или чем бы то ни было ещё – грубые, «мутные», но, самое главное, все они – **неконтролируемые**, по сравнению с этим естествен-

ным, **необусловленным** состоянием Спокойствия и Созерцания. Это очень ясное, *живое* состояние, но при этом действительно **полностью отсутствуют любые мысли**. Это не транс, не прострация, или, проще говоря, «отключка», вызванная внешним или внутренним воздействием, когда не понимаешь, что происходит. Остановка сознания – это **прекращение восприятия как такового, но прекращение двойственного мышления, рождающего все наши иллюзии и заблуждения**. Другими словами, процесс: движение сознания – отождествление – различение – желание, останавливается в момент возвращения нашего сознания в это изначальное состояние.

Изначальное просветлённое состояние – это не подмена некой «негативной» работы сознания на некую «позитивную», а полная остановка сознания, ничем обусловленное состояние Спокойствия и Созерцания.

Это не стремление к каким-то «правильным» объектам, а видение пустоты **всех** объектов и отсутствие движения сознания в их сторону, поэтому – единство с ними и свобода от них.

Это не различение объектов на основе какой-то особенной «космической информации, доступной только просветлённому», а полная остановка двойственного мышления, или различения.

Поэтому Кэнсё нельзя «вызвать» усилием воли, невозможно искусственно «заставить» сознание остановиться, за

исключением тех случаев, когда горе-практикующие прибегают к использованию каких-либо «веществ» – об этом я уже сказал: **ничего общего с Кэнсё вызванное состояние не имеет.**

Кэнсё – это *не подавление эмоций, желаний или мыслей волевым усилием*, что очень похоже на следующий пример. Допустим, есть кастрюля с кипящей водой. Закипев, вода бурлит и «пытается убежать». И вот кто-то, видимо не знающий законов физики, пытается «удержать» кипящую воду в кастрюле. Для этого он накрывает кастрюлю крышкой. Понятно, что он ничего не добьётся: пар просто вытолкнет крышку, и кипящая вода всё равно вырвется наружу. То же самое и с сознанием: его невозможно «затормозить» или удержать искусственно. Даже если на мгновение показалось, что за счёт *чего-то* удалось остановить поток мысли, это не будет Кэнсё. Снимите кастрюлю с огня, вода остынет и успокоится, вернувшись в своё *изначальное состояние*, при котором поверхность станет совершенно гладкой, и вода сможет отражать любой объект без искажений.

Таким образом, у нас не должно возникать ошибочных представлений, что Кэнсё – это «не думать о чём-либо». «Думать» и «не думать», равно как «хотеть» и «не хотеть», это одно и то же, а именно – двойственная работа нашего сознания. Если попытаться объяснить переживание Кэнсё с позиции этой двойственности (что, разумеется, заранее обречено на провал), то Кэнсё, или, шире, Просветление, на любом



уровне – это не думать и не не думать. Почему это так?

В двойственном мышлении «думать/не думать» есть последовательность из двух пунктов.

Во-первых, это поток мыслей и образов, возникающий ежемоментно в нашем сознании. Например, мы вспоминаем о чём-либо или предвкушаем то, что должно произойти. Из-за действия прошлого опыта нам *кажется*, что эти мысли, образы, воспоминания, мечты реальны и приятны или неприятны нам.

Во-вторых, когда мысли, воспоминания или ожидание будущего окончательно одолели и измучили нас, мы пытаемся прекратить думать о том, что неприятно или надоело. Однако в этом случае мы пытаемся убежать от собственной тени: чем быстрее бежишь, тем быстрее она преследует. Другими словами, чем сильнее мы пытаемся *не думать*, тем сильнее и мучительнее для нас становится работа нашего сознания.

Однако, когда мы переживаем совершенную остановку сознания, объект, о котором мы думали, например, информация о произошедшем в прошлом событии или о событии, которое должно произойти в будущем, остаётся, но поскольку сознание остановлено, мы действительно не думаем и не не думаем об этом объекте. Вследствие чего объект не рассматривается «хорошим» или «плохим» и совершенно не оказывает на нас влияния. В результате *мы* (то есть Атман) становимся едины с любым объектом, а значит, свободны от влияния любого объекта. Состояние единства с объектом

возникает потому, что наше сознание, являющееся прослойкой, или активной средой, между нами и воспринимаемым объектом, остановлено и больше не движется в сторону воспринимаемого объекта. Другими словами, у нас не возникает *никакой* работы сознания по отношению к воспринимаемому объекту, как следствие, мы начинаем видеть именно сам объект, а не своё предвзятое отношение к этому объекту.

Нередко приходится слышать о том, что Просветление – это некое «особое состояние» и, соответственно, «восприятие объектов». Нет, это не так. Просветление – это восприятие без восприятия. Что это означает? Когда мы пребываем в изначальном состоянии сознания, любые объекты для нас существуют и не существуют одновременно. Почему же объекты существуют, не существую? Потому что наше сознание, или ложное «я»<sup>30</sup>, в этот момент остановлено. Поскольку нет двойственности «субъект-объект», а также двойственности «хорошо-плохо» это состояние вне пределов достижимости слов.

Ещё раз хочу акцентировать внимание читателя на том, что Кэнсё, Спокойствие и Созерцание – это **наше подлинное изначальное состояние сознания**, которое мы раскрываем, пробуждаем посредством правильной духовной практики. Это состояние абсолютно естественно. Это состояние не является чем-то внешним. Это состояние нельзя

---

<sup>30</sup> Полная остановка ложного «я» происходит при вхождении в Самадхи, см. далее в этой главе.

«обрести», «приобрести» или «получить», как в случае с любыми объектами наших желаний. Это – не знания, приобретённые, например, из книг или посредством обучения. Как говорил Бодхидхарма: «Если все живые существа находятся в смятении, не пробуждаясь, то они не знают, что наше сознание и есть Будда. Если знать, что твоё сознание и есть Будда, то не нужно искать Будду вне сознания. Буддой не измеришь Будду. Если будешь искать Будду, опираясь на интеллект, не познаешь его. Однако те, кто считают, что Будда находится вовне, не знают, что наше сознание и есть Будда».

В этом состоянии не возникает мыслей, типа «я достиг остановки сознания», поскольку отсутствует объект, который являлся бы источником каких-либо ощущений, для выражения которых были бы необходимы слова и мысли. Вероятно, лучшим словом для выражения состояния остановки сознания будет слово «пустота» (Шуньята – санскр.). Однако это не состояние, когда «ничего нет», это состояние, когда «всё есть», то есть, всё осталось на своих местах, но, словно остановилось и поэтому перестало оказывать влияние.

Выразить словами это изначальное состояние сознания невозможно. Во-первых, потому что невозможно: «меч сам себя не разрубит». Во-вторых, в этом состоянии все слова, мысли, определения или идеи видятся, как нечто внешнее, грубое, неестественное, то есть не присущее нам изначальное, а главное – как совершенно бессмысленное. Словами можно лишь описать оставленное опытом ощущение, хотя и в этом

случае, слова могут показаться непонятными тем людям, кто не имел подобных переживаний. Любые слова только «вешают ярлык», включая слово «состояние», которое я вынужден использовать. Как в старину говорили Мастера Дзэн<sup>31</sup>: «Высказанная вслух истина перестаёт быть таковой, ибо уже утратила первичную связь с моментом истинности».

«Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя. Тот, кто знает, не говорит. Тот, кто говорит, не знает» – это слова Лао Цзы из трактата «Дао дэ Цзин».

Однако, чтобы как-то указать на *ЭТО*, я использую выражение «подлинное изначальное состояние». Также можно сказать: «подлинное изначальное состояние сознания, в котором мы осознаём себя», «Просветление», «Пустота» или «Великая Пустота», «изначальное Дао» или просто «Дао». Но все эти слова, словосочетания и выражения ничего не могут выразить. В этом состоянии нет разделения на «я» и «не-я», на подлинное и ложное, на изначальное и приобретённое, на пустое и полное. Сознание остановлено и пребывает в максимально ясном состоянии, поэтому остановлен и прошлый опыт, и процесс нового восприятия и различения. **Когда же мы пытаемся дать определение или просто думать об остановке сознания, наше сознание прихо-**

---

<sup>31</sup> Обычно эти слова приписывают Лао Цзы, однако в классической версии «Дао дэ Цзин» и в его ранней версии «Лао Цзы» этой фразы нет. Я предполагаю, что данное высказывание принадлежит кому-то из Мастеров Дзэн.

дит в ещё большее движение.

## **Проявление остановленного сознания**

### **1. Спокойствие и Созерцание**

Прекращение работы сознания на любом уровне проявляется в виде Спокойствия и Созерцания.

**Спокойствие** – это совершенный покой сознания, его остановка, исчезновение. В этом состоянии прошлый опыт и информация, накопленные до настоящего момента перестают оказывать на нас влияние, поскольку сознание больше не «цепляет» эти данные, не различает их. В результате прошлый опыт и информация больше не формируют мирские желания, которые обычно полностью управляют нами и заставляют совершать бесконечные действия. Это состояние подлинного Спокойствия: данные остались, но сознание неподвижно. Это и есть состояние совершенной свободы, в котором мы пребывали изначально: подлинная свобода – это свобода от данных, или кармы. Эта свобода реализуется не стиранием данных (которые стереть невозможно), а единством с ними благодаря прекращению работы сознания.

**Созерцание, появляющееся благодаря Спокойствию**, означает, что получение нового опыта и восприятие новой информации также не оказывает на нас влияния. Здесь, как и в первом случае, сознание также не приходит в движение, вследствие чего опыт не укореняется, не фикс-

сируется, не формирует новых желаний или нежеланий, то есть не формирует причины следующих действий. В даосизме это состояние называется Недеянием. Это подлинное состояние Созерцания, о котором в «Дао дэ Дзин» сказано: «Умеющий шагать не оставляет следов». Это состояние абсолютного счастья, поскольку больше не возникает страданий и иллюзорных радостей, приводящих в итоге к страданиям.

Синонимом Созерцания является Мудрость, которая появляется в ответ на восприятие. Другими словами, Просветление, или остановка сознания, не означает стирание данных и прекращение восприятия. Наоборот, мы можем использовать свой прошлый опыт для развития своей духовной практики, а также чётко видеть причины и следствия всех явлений, однако наше сознание при этом остаётся незатронутым, в результате не возникает иллюзий двойственного мышления, в которых мы пребываем обычно.

## **2. Два вида концентрации**

Существует два вида концентрации: концентрация на объекте и концентрация без объекта.

Первый вид концентрации мы рассмотрели выше. Однонаправленное сосредоточение, или спокойное внимание, направленное на один объект, – это начальный вид концентрации, который используется в медитации Спокойствия (санскрит: «Шаматха»; пали: «Саматха»). В этой медитации мы не позволяем своему сознанию отходить от одной точки

(объекта концентрации) за счёт силы воли. Благодаря этому, наше сознание сначала успокаивается, а затем – останавливается.

Обычно в текстах буддизма и йоги остановка сознания описывается как «слияние субъекта и объекта», «недвойственность», или «единство». «Объект» – это то, на что направлено наше спокойное внимание, это объект нашей концентрации, например, дыхание, тема медитации, мантра или коан. «Субъект» – это мы, осуществляющие эту концентрацию на объекте. Между нами и объектом существует прослойка – движущаяся среда в виде сознания. Из-за работы сознания мы различаем себя и объект. На начальном этапе, мы различаем, идентифицируем сам объект: например, он может вызывать у нас положительные или негативные эмоции, ассоциации, желания, мысли и тому подобное. Далее, когда мы немного продвигаемся в практике и успокаиваем сознание, посторонние мысли и эмоции отступают, но само различение ещё остаётся. Мы по-прежнему различаем себя и объект: «Я концентрируюсь на объекте». Однако концентрация, как уже говорилось ранее, возвращает наше сознание в изначальное состояние. И в один, по-настоящему благословенный и великий момент, наше двойственное, различающее сознание останавливается, исчезает, мы переживаем опыт слияния субъекта и объекта, состояние единства, или недвойственности, которое невозможно выразить, поскольку всё выражаемое принадлежит к миру различения и двой-

ственности.

Таким образом, мы можем пережить прекращение работы поверхностного сознания как в повседневной жизни (за счёт осознанности), так и в медитации (за счёт однонаправленной концентрации). Однако, те, кто пережил опыт Кэнсё в повседневной жизни, имеют здесь значительное преимущество: они просто *повторяют опыт* прекращения работы поверхностного сознания в медитации, благодаря чему продвигаются в практике намного быстрее.

В любом случае, пережив опыт прекращения работы поверхностного сознания, мы реализуем второй вид концентрации – концентрации намного более высокого уровня, чем обычное однонаправленное сосредоточение на одном объекте. Это состояние совершенной концентрации, при которой нам уже не нужен объект, поскольку само наше состояние в этот момент и есть концентрация, только основанная уже не на силе воли, благодаря которой мы не позволяли нашему сознанию отвлекаться, а на совершенном покое, или остановке сознания. Это состояние единства сознания, недвойственное и поэтому абсолютное осознание, или **Созерцание**, о котором уже говорилось выше.

Именно этот второй вид концентрации, реализованный в момент прекращения работы поверхностного сознания, позволяет нам погрузиться в *полноценную*<sup>32</sup> медитацию Созер-

---

<sup>32</sup> Медитация Випассаны может вестись и до реализации первого Просветления, после того, как сознание практикующего приблизилось к Спокойствию и



дания (санскрит: «Випашьяна»; пали: «Випассана»), которая ведёт нас к дхьяне – подлинной глубокой медитации, соответствующей Миру Форм (Астральному Миру) и подсознанию. Почему это так? Потому что восприятие и различение внешней и внутренней информации на уровне поверхностного сознания Мира Явлений полностью остановлено. В результате в медитации мы, побыв какое-то время в состоянии Созерцания, можем отъединиться от Мира Явлений и войти в Астральный Мир.

## **V. Совершенство Медитации (санскрит: Дхьяна (произносится: Дья́на) Парамита; пали: Джхана (произносится: Джа́на) Парамита)**

### **Условия вхождения в дхьяну**

Помимо концентрации, основанной на совершенном покое сознания (Созерцания), для вхождения в дхьяну нам необходимы ещё две составляющих.

Первая – это подъём нашей внутренней энергии, или Вет-

---

Созерцанию благодаря медитации Саматха – см. книгу «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том III.

ра. Внутренний Ветер – это движитель, переносящий нас из Мира Явлений в Астральный Мир. Без подъёма энергии наша медитация будет неглубокой, поверхностной. Преобразование нашей жизненной энергии сначала в Кундалини тепла, затем – в Кундалини Ветра, является частью процесса Освобождения. Он подробно описан в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего».

Вторая составляющая нашей медитации – это замена данных в глубоких Накоплениях: в Представлении, Сформированном опыте и Различении. Об этом основополагающем факторе я рассказывал ранее в данном очерке. В медитации мы видим лишь те данные, которые накопили до сих пор. Если они соответствуют низшим мирам, то именно эти миры мы и увидим в своей медитации, что может стать крахом нашей духовной практики. Когда преобладают данные мирских желаний Мира Страстей, войти в дхьяну, соответствующую Верхнему Миру Форм, невозможно. В состоянии преобладания данных мирских желаний мы погружаемся в Нижний Мир Форм (Нижний Астральный Мир). В то время как Верхний Мир Форм образован Четырьмя Пробуждёнными Состояниями Сознания: Любовью (санскр.: Майтри), Состраданием (санскр.: Каруна), Похвалой (санскр.: Мудитха) и Безразличием (санскр.: Упекша). Они соответствуют четырём уровням небес Верхнего Мира Форм и четырём дхья-

## Дхьяна и Самадхи

Итак, первые четыре дхьяны соответствуют четырём уровням небес Верхнего Мира Форм (Верхнего Астрального Мира). Таким образом, Дхьяна – это не состояние психологического расслабления, как это, зачастую, трактуется в наши дни, но каждая дхьяна – это определённый уровень Просветления и Освобождения. Другими словами, дхьяна – это глубокая медитация, в которой мы полностью отделились, покинули Мир Явлений (поверхностное сознание) и переместились в Астральный Мир (подсознание).

Если рассказывать подробнее, то сначала наши физические (внешние) органы чувств прекращают свою работу, а наше физическое тело немеет и словно застывает – мы перестаём ощущать его. Это очень приятное состояние, вызванное подъёмом внутреннего Ветра, в буддизме называется «Тишина», в йоге – «Пратяхара».

Далее наше поверхностное сознание перестаёт существовать, и формируется состояние, где есть только концентрация, основанная на совершенном спокойствии сознания, о чём я говорил выше. Это состояние в йоге именуется «Дха-

---

<sup>33</sup> Подробно о Четырёх Пробуждённых Состояниях Сознания и об их соотношении с дхьянами – см. книгу «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том I, главу 3.

рана» (концентрация), в буддизме обычно используется термин «Экагата».

Дыхание становится поверхностным и редким. Головной мозг генерирует волны, соответствующие состоянию сначала обычного сна (тета-волны), а затем волны, характерные для глубокого сна (дельта-волны). То есть, с медицинской точки зрения состояние дхьяны – это состояние глубокого сна. Однако существует коренное отличие: в состоянии дхьяны наше сознание непрерывно, наша концентрация продолжается – мы не проваливаемся в сон, а полностью контролируем своё медитативное состояние.

На стадии четвёртой дхьяны дыхание, излучения головного мозга и сердцебиение полностью прекращаются, и мы входим в Самадхи. Таким образом, дхьяны с первой по третью – это состояние глубокой медитации, а начиная с четвёртой – это состояние Самадхи, в котором *мы* (Атман) освобождаемся от своего ложного «я», или Пяти Накоплений.

## **Первая дхьяна**

В состоянии первой дхьяны наше поверхностное сознание полностью остановлено, а подсознание и сверхподсознание ещё активны. Сверхподсознание считывает наши каузальные данные и передаёт их подсознанию в наш Астральный Мир. Эти «спущенные сверху» данные предстают перед нами в Астральном Мире в виде образов. Если говорить подробнее,

то данные, которые мы наблюдаем в Астральном Мире, предстают перед нами в виде разноцветного света, образов и звуков. Сначала у нас в подсознании возникает мысль, которая и есть «спущенные сверху» (из Каузального Мира) данные. Эта мысль воспринимается и различается, в результате чего возникает разноцветный свет, образы и звуки. Однако основной частью данных Астрального Мира являются именно образы. Поэтому Астральный Мир также называется Миром Форм, где «форма» (или «рупа» на санскрите и пали) и есть образ. Из образов, или из тонкой субстанции, состоят и наши астральные тела. Поскольку первоисточником образов являются мысли (или каузальные данные), образы, которые мы видим в Астральном Мире, проходя дхьяны с первой по четвертую, также именуются «мыслеформами», или «мыслеобразами».

Если мы захватываемся появившимися мыслеформами (данными Астрального Мира, или нашего подсознания), то они спускаются дальше – в наш Мир Явлений, активизируется поверхностное сознание, и мы испытываем иллюзии страданий или радостей в соответствии с этими данными.

Однако дхьяна и последующее Самадхи – это прекращение работы сознания всех уровней и, соответственно, всей информации и прошлого опыта, проявление которых есть возникновение страданий.

Для того, чтобы прекратить работу подсознания и мыслеформ, на стадии первой дхьяны мы последовательно исполь-

зуюм две техники.

## **1. Витакка – размышление, обдумывание, приложение мысли**

(санскрит: vitarka, пали: vitakka)

Первая техника – Обдумывание, или Приложение мысли – означает пристально и глубоко рассматривать появляющиеся в подсознании объекты (мыслеформы). То есть, существует объект (образ) и собственные данные размышления, на основе которых мы как следует обдумываем, рассматриваем и взвешиваем появившийся объект. «Данные размышления» – это информация Истинной Дхармы, зафиксированная глубоко в нашей памяти на предварительном этапе практики. Без глубокого овладения Учением проводить Обдумывание невозможно.

Благодаря Обдумыванию мы не захватываемся и не отдаляемся от мыслеформ, а начинаем контролировать и сами мыслеформы, и работу своего подсознания в целом.

## **2. Вичара – рассмотрение, взвешенное обдумывание (взвешивание), удержание мысли (санскрит: vicāra, пали: vicāra)**

Вторая техника – Взвешивание, или Удержание мысли – это глубокое рассмотрение мыслеобразов в состоянии Созерцания.

На этой стадии прекращается поверхностное Обдумывание. Происходит погружение до некоторой степени в более глубокое состояние сознания. И в этом состоянии в отноше-

нии выходящих данных подсознания мы проводим Взвешивание. Взвешивание – это когда существует только два варианта: принять или не принять.

«Принять» означает работу сознания в отношении объекта, то есть наличие желаний/нежеланий в отношении объекта. В результате объект (данные) оказывает на нас влияние, поскольку мы считаем этот объект частью себя: «Это *мои* желания, *мои* переживания, *я* этого хочу или не хочу».

«Не принять» означает противоположное состояние сознания: отсутствие движения сознания в отношении объекта и его созерцание как «не-Я». Однако в этом состоянии у нас не возникает мыслей, типа: «Этот объект не является мой сущностью, поэтому я должен отдалиться от него». Другими словами, здесь не используется тот способ, когда проводится анализ благодаря помещению данных об объекте. Взвешивание также можно назвать медитацией пресечения.

Следовательно, если сознание управляется внешней информацией, то есть если на предыдущем этапе не достигнута остановка поверхностного сознания, Обдумывание и Взвешивание становятся невозможны. Основой для Обдумывания и Взвешивания является Спокойствие и Созерцание, или концентрация без объекта, реализованные в момент первого Просветления.

Таким образом, настоящий смысл глубокой медитации, или первой дхьяны, – созерцание, глубокое размышление в состоянии созерцания. Создав прочную основу и войдя в

первую дхьяну, необходимо рассмотреть появившуюся информацию, затем слиться с ней и достигнуть состояния покоя, или остановки подсознания, что станет вхождением во вторую дхьяну.

## **Вторая дхьяна**

Когда концентрация в любом слое сознания достигает своего пика, это сознание прекращает свою работу, останавливается, исчезает. Если мы концентрируемся в Мире Явлений, останавливается поверхностное сознание, мы переживаем первое Просветление, Кэнсё. Если мы концентрируемся (практикуем Обдумывание и Взвешивание) в Астральном Мире, то останавливается подсознание, и мы входим во вторую дхьяну.

Вторая дхьяна – это прекращение Обдумывания и Взвешивания. На этой ступени не возникает никаких мыслей. Всё, что мы ощущаем – это Удовольствие и Лёгкость в душе и теле. А наше состояние – это состояние Созерцания, или состояние совершенной концентрации, основанной на прекращении работы сознания.

Однако, войдя во вторую дхьяну, мы непродолжительный период времени, скажем, пять или десять минут, находимся в состоянии полного прекращения мышления на уровне подсознания. Затем остановленное мышление может возникнуть снова. Если возникает мышление, мы возвращаем-



ся к первой дхьяне – возникает Взвешивание. Когда же возникает более грубое состояние сознания, мы возвращаемся к Обдумыванию. Другими словами, состояние остановки подсознания необходимо зафиксировать, то есть научиться беспрепятственно входить в это состояние и многократно получить его опыт.

Овладев второй дхьяной, мы впервые испытываем полноценное состояние Пустоты: данные существуют, но сознание неподвижно. Происходит погружение в чистый, очень яркий серебристо-белый свет. Сначала он может мерцать, далее – стабилизируется. В глубине этого света находится прозрачное пространство, погрузившись в которое, мы входим в Самадхи. Однако для этого необходимо расширить состояние Спокойствия и Созерцания подсознания, которое мы реализовали, войдя во вторую дхьяну.

## **Третья дхьяна**

Расширение состояния прекращения мышления на уровне подсознания, или состояния Спокойствия и Созерцания, происходит на стадии третьей дхьяны.

Спокойствие – это полный покой подсознания, или состояние, в котором полностью прекращается мышление, как уже говорилось ранее.

Созерцание – это ясное, точное осознание всех мысленных форм, разноцветного света, звуков и видений, которые появ-

ляются перед нами в Астральном Мире, при этом наше сознание (подсознание) остаётся неподвижным.

Сознание в этот момент очень ясное, оно становится всё яснее и чётче по мере углубления дхьяны. Свет, окружающий нас, тоже становится интенсивнее.

На этой стадии обретается полноценный опыт Тела Воплощения (астрального тела), опыт сверхъестественных сил – например, мы можем увидеть свои прошлые и будущие жизни. Мы также можем наблюдать различные миры Вселенной.

Тем не менее, дхьяна и последующее Самадхи не означает «отрубить» сознание и связь с физическим телом и куда-нибудь «улететь» или «провалиться». Дхьяна и Самадхи означают контроль, естественное отдаление и последующее освобождение от Пяти Накоплений. Следовательно, находясь в Астральном Мире, можно видеть, что происходит в Мире Явлений. Другими словами, можно, пребывая в третьей дхьяне, одновременно получать опыт двух миров: Астрального Мира и Мира Явлений. Поэтому я часто переживаю следующий опыт. В самый разгар медитации я понимаю, что нахожусь в своей комнате, в которой начал медитацию, и она буквально залита ослепительным серебристо-белым светом. Свет заливает даже самые дальние углы комнаты. В этот момент видеть Мир Явлений позволяет не физическое, а тонкое зрение. Я отчётливо понимаю, где и что находится в комнате. Подсознание и поверхностное сознание

при этом полностью остановлены: я просто созерцаю свою комнату, залитую ярким светом. Однако затем у меня вдруг возникает мысль: «Как странно! Ведь комната, когда я начал медитацию, была абсолютно тёмной». В это самое мгновение подсознание приходит в движение: возвращаются сначала Взвешивание, а затем Обдумывание, и далее я возвращаюсь в тело. Одновременно с этим окружающий мир темнеет, как будто кто-то выключил в комнате свет.

Этот опыт наглядно показывает, что именно работа нашего сознания формирует все наши иллюзии и мешает видеть реальность. Что такое реальность? Это свет, который становится всё сильнее и прозрачнее по мере продолжения медитации и прохождения дхьян. В конце концов, приходит осознание, что всё создано из этого света (это происходит при вхождении в Мир Без-Форм). А то, что стоит между нами и реальностью, или Пустотой, или светом, – это работа сознания. Когда возникает работа сознания, мы погружаемся в темноту. Таким образом, работа сознания закрывает от нас Пустоту, закрывает от нас свет.

Здесь сразу вспоминается вторая строка из Йога Сутр Патанджали: «Йога есть прекращение деятельности сознания». Или слова Лао Цзы из «Дао Дэ Цзин»:

«Нужно сделать [своё сердце<sup>34</sup>] предельно беспристрастным, твёрдо сохранять покой, и тогда все вещи будут изме-

---

<sup>34</sup> По-китайски: «син» – буквально «сердце», также «душа», то есть Различение, Воля, Представления, см. главу 1.

няться сами собой, а нам останется лишь созерцать их возвращение. [В мире] – большое разнообразие вещей, но [все они] возвращаются к своему началу. Возвращение к началу называется покоем, а покой называется возвращением к сущности».

На стадии третьей дхьяны мы отдаляемся от Удовольствия в душе и теле. Остаётся лишь Лёгкость и Созерцание.

## **Четвёртая дхьяна**

От третьей дхьяны мы, наконец, переходим на четвёртую ступень, к состоянию совершенной остановки чувств, страданий и удовольствий. Наша душа успокаивается, и мы входим в четвёртую дхьяну, или Самадхи. Исчезает Лёгкость, остаётся лишь созерцательный покой.

То, что формирует Астральный Мир – это данные Каузального Мира: наш прошлый опыт и накопленная до настоящего момента информация. Каузальные данные проявляются в Астральном Мире в виде работы души: Различения, Воли и Представлений (или формирования образов). Если работа души прекращается, исчезает и Астральный Мир. Мы погружаемся в яркое прозрачное пространство, в котором Астральный Мир, или мир, где сознание проявляется в виде цвета и образов, полностью останавливается.

Другими словами, мы достигаем состояния, когда наше сознание совершенно не приходит в движение по отноше-

нию к данным прошлого опыта, которые всё ещё спускаются из Каузального Мира, вследствие чего формирование образов прекращается. Возникает состояние единства и свободы.

В этот момент совершенно теряется ощущение времени. Кажется, что время остановилось, что оно где-то вне тебя, что поток времени течёт вне зависимости от тебя. Так происходит, потому что наше ложное «я», то есть работа Различения, Воли и Представлений, полностью исчезло. Исчезает двойственность «субъект-объект». Другими словами, исчезает то ложное «я», которое страдает или радуется в зависимости от воспринимаемых объектов и работы прошлого опыта. Это исчезновение ложного «я» и есть Самадхи, которое на санскрите (*samādhi*) буквально означает «слияние с объектом созерцания/сосредоточения» (*samā* – «соединение вместе, слияние» + *dhi* – «удерживать»).

«Когда движение Праны полностью уничтожается, тогда ум снова поглощается, и считается, что достигнуто состояние Самадхи.

Когда двойственная природа индивидуальной души и Атмана преодолевается, и они становятся единой сущностью, все желания/концепции разрушаются, и это считается состоянием Самадхи» («Хатха-йога Прадипика»).

Таким образом, состояние, когда остановлена работа физического тела, когда остановлены Ощущения, Представления, когда остановлен Сформированный опыт и нет ни прошлого, ни будущего, когда остановлено Различение, – такое

состояние называется Самадхи.

Физически Самадхи проявляется в виде остановки дыхания. В течение предыдущих дхьян оно постепенно становится всё более редким и поверхностным. Разумеется, это **не означает** дыхание Чейна-Стокса<sup>35</sup> – наше дыхание *естественно* замедляется, становясь едва заметным. Наконец, вы делаете выдох и обнаруживаете, что новый вдох почему-то делать не нужно. Почему же не нужно делать новый вдох? Потому что мирские желания больше не формируются, отсутствуют. Почему же они отсутствуют? Потому что остановлена *функция* Сформированного опыта – Воля, или Движущие силы, формирующая наши желания. В свою очередь, функция Сформированного опыта остановлена, потому что исчезло ложное «я».

Итак, в Самадхи наше ложное «я» полностью останавливается. Это приводит и к остановке тока тепловой энергии, которая обеспечивает протекание физиологических процессов в нашем теле. Поэтому все физиологические процессы в нашем теле, включая дыхание, сердцебиение и деятельность головного мозга, также прекращаются. Почему же физическое тело йогина, вошедшего в Самадхи, не умирает? Почему он может свободно вернуться в своё физическое тело по

---

<sup>35</sup> Дыхание Чейна-Стокса (J. Cheyne, шотландский врач, 1777–1836; W. Stokes, ирландский врач, 1804–1878) – один из типов периодического дыхания, характеризующийся повторяющимися циклами постепенного нарастания и убывания амплитуды дыхательных экскурсий и полным прекращением дыхательных движений (апноэ) между такими циклами.

окончанию Самадхи? Потому что сохранение тела обеспечивает Кундалини Ветра, которую также можно назвать Пра-ной (энергией) в чистом виде. Этот поток Ветра сохраняет наше тело в Самадхи. Другими словами, именно в Пране сокрыт ключ к разгадке тайны Самадхи<sup>36</sup>.

После смерти мы не можем вернуться в физическое тело. Но поскольку в Самадхи возможно контролировать и тело, и душу, способность входить в Самадхи, можно назвать обретением настоящей свободы – свободы преодолевать жизнь и смерть.

## **VI. Совершенство Мудрости (санскрит: Пра́джня Парамита; пали: Пання́ Парамита)**

Говоря кратко, мудрость – это видеть всё так, как оно есть. Мудрость – это результат, или проявление Просветления, поэтому, как и у Просветления, у Мудрости тоже есть уровни. Праджней, или Мудростью, изначально обладает каждый из нас, но из-за движения сознания, мы не можем осознать, или реализовать её в себе.

Рассмотрим самый первый уровень мудрости, обретае-

---

<sup>36</sup> О Кундалини Ветра, Пране, всех видах энергии и стадиях энергетического процесса Освобождения – см. книгу «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том II, главу 2. Подробное описание восьми дхьян и состояния Самадхи – том III, главу 3.

мый после реализации первого Просветления. Вокруг нас существуют всевозможные объекты, которые мы воспринимаем своими шестью органами чувств. Глазами мы видим, например, других людей, ушами – слышим звуки, носом – чувствуем запахи, языком – вкус еды или напитков, осязанием ощущаем, например, температуру окружающей среды или силу прикосновения, своим поверхностным сознанием мы воспринимаем различную информацию, идеи и так далее. Как только мы «схватили» объект, сразу же активизируется наш прошлый опыт и информация. Так происходит потому, что наше сознание активно. Мы тут же различаем: «это – хорошо», «это – неправильно», «это – плохой человек», «это – вкусная еда», «это – неприятное ощущение», «это – неправильное мнение» и так далее до бесконечности. 72 000 мирских желаний, возникающих вследствие различения, и страдания от боли, непостоянства и неудовлетворённости. Пока сознание движется, все явления непременно соответствуют чему-то из этой тройки.

Что происходит, если мы возвращаем своё сознание в изначальное состояние? Оно останавливается. Остановка сознания означает прекращение двойственного мышления, то есть все «хорошо-плохо», «вкусно-невкусно», «правильно-неправильно», «больно-приятно» исчезают. Однако, как я уже неоднократно подчёркивал ранее, Просветление – это не «отключка», когда ничего не видишь, не слышишь и не понимаешь. Наоборот – начинаешь видеть всё гораздо чёт-



че. То есть, Просветление не означает выключение и дальнейшее отсутствие восприятия. Кстати, именно тогда, когда работа сознания прекращается, появляется подлинное восприятие. Но, что бы не увидел, не услышал, какой бы запах, вкус, тактильное ощущение не испытал, с какой бы информацией ни столкнулся – ничто не оказывает влияния, сознание не приходит в движение, а значит и страдания не возникают.

Что же в таком случае использует просветлённый для восприятия объектов или явлений? Мудрость (Праджня), которая начинает появляться в ответ на восприятие чего бы то ни было. Просветлённое сознание выразить невозможно, но есть две вещи, характеризующие его. Это Спокойствие и Созерцание. Последнее – Созерцание – когда воспринимаешь, но сознание остаётся в покое, и есть Мудрость. То есть, в этом состоянии видишь любой объект без «посредника» в виде сознания, которое окрашивает всё, что появляется перед ним, в цвета прошлого опыта и информации. Видишь именно объект. А, значит, можешь полностью и беспрепятственно понимать суть этого объекта. И это состояние – наше подлинное изначальное состояние, которым все мы обладаем с безначального прошлого. Другими словами, есть знание (информация и прошлый опыт) и есть Мудрость. Опыт и информацию, в особенности те, что делают нас несчастными, можно снять с себя (остановить их действие) подобно одежде, если заниматься духовной практикой. НО то, что являет-

ся сущностным, снять невозможно.

Далее, продолжая свою практику, мы испытываем Просветления на уровне подсознания и сверхподсознания. Когда все три уровня сознания полностью остановлены, мы начинаем видеть первоисточник ВСЕЙ информации, которая формирует и Вселенную, и то, что мы называем «я», – данные Каузального Мира (Мира Без-Форм). Достигнув этого уровня, мы можем видеть все прошлые и будущие жизни всех живых существ, видеть их карму, видеть причины, условия и результаты любого действия. Это Совершенство Мудрости. Однако Мудрость, или Праджня, не является окончательной целью, ведь это только Каузальный Мир, а не Нирвана. Можно сказать, что Мудрость – это преддверье Нирваны, или Абсолютного Состояния.

Поэтому слово «Парамита» также переводится, как «ведущий на другой берег». «Этот берег» – это Мир Явлений, в котором мы начинаем свою практику. «Океан» («Океан Сансары»), который необходимо «переплыть» – это Астральный Мир, мир нашего подсознания, который мы превосходим в Самадхи. «Другой», или «Тот берег» – это Каузальный Мир (Мир Без-Форм), превзойдя который, мы реализуем Освобождение.

## Дхьяны 5–8

Из подсознания мы переходим к сверхподсознанию.

Сверхподсознание соответствует Миру Без-Форм, или Каузальному Миру. Верхний Каузальный Мир состоит из четырёх уровней, или четырёх Состояний Пустоты:

1. Состояние Бесконечного Пространства, в котором мы испытываем бесконечное расширение сознания. Пятая дхьяна.

2. Состояние Бесконечного Различения, в котором возникает мудрость всезнания в отношении множества расширенных сознаний – любое состояние сознания мгновенно распознаётся так, как оно есть, без иллюзий двойственного мышления. Шестая дхьяна.

3. Состояние Отсутствия Собственности<sup>37</sup> – когда к нам приходит опыт осознания, что всё, чем мы обладаем, включая физическое тело и ощущения, не является нашей собственностью, не является *нами* (Истинным «Я»). Седьмая дхьяна.

4. Состояние Отсутствия Восприятия и Невосприятия, в котором ни про какую информацию нельзя сказать, что она существует или не существует. В этом состоянии отсутствует познание воспринимаемых объектов (данных в виде света), которые существуют сами собой, вне зависимости от нашего познания. Восьмая дхьяна.

Достигший этих ступеней Самадхи, видит первоисточник

---

<sup>37</sup> Обычно переводится как «Отсутствие Всего», но это неточный перевод – см. книгу «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том I, главу 3.

своего Сформированного опыта. Понять это человеку, не имевшему подобного опыта, довольно трудно. Я постараюсь как можно проще описать свой опыт Верхнего Каузального Мира, который получил в медитации.

## **Сформированный опыт (Накопление № 4) и Различение (Накопление № 5)**

Наш Сформированный опыт (Накопление № 4) связывает нас с Астральным и Каузальным Миром. Конечно, если рассматривать Сформированный опыт максимально широко, то можно сказать, что он связывает нас со всеми тремя мирами, поскольку наш прошлый накопленный опыт обязательно проявляется в Мире Явлений. Проявление собственного прошлого опыта в материальном мире мы называем жизнью.

Однако Сформированный опыт проявляется в Мире Явлений опосредовано. В Каузальном Мире Сформированный опыт – это крупинцы света. Когда они из-за работы сверхподсознания проецируются на Астральный Мир, у нас появляются желания/нежелания, или намерения. Собственно это и есть функция Сформированного опыта – воля, или намерения, которые связаны с работой нашего подсознания. Свои желания или нежелания мы видим в медитации в виде разноцветного света и образов в своём Астральном Мире, о чём я рассказывал выше. После этого образы Астрального Мира проецируются на Мир Явлений и происходят в виде кон-

кретных событий. Поэтому, можно сказать, что Сформированный опыт *непосредственно* присутствует только в Астральном Мире (намерения, воля) и Каузальном Мире (частицы света, как первоисточник). Следовательно, и *непосредственно* увидеть, понять принцип работы и прекратить действие своего Сформированного опыта мы можем только в глубокой медитации и Самадхи, переходя от Мира Явлений в Астральный, а затем – в Каузальный Мир.

Далее необходимо отметить, что наше Накопление № 4 хранит, прежде всего, опыт, который мы приобрели исключительно в этой жизни. Само Накопление № 4 формируется в нашем промежуточном состоянии между прошлой и нынешней жизнью. Совершая действия телом, речью и мыслями, мы формируем новый опыт, который накапливается в Накоплении № 4, затем перемещается в Накопление № 5, а далее – в обратном порядке, проявляясь в конечном итоге в нашей повседневной жизни в Мире Явлений (подробно об этом – в главе 1).

Накопление № 5 – это «хранилище» всех наших данных (опыта и информации), которые мы накопили с безначального прошлого до настоящего момента. Поэтому, когда данные из Накопления № 5 перемещаются в Накопление № 4, в последнем оказываются не только те данные, которые мы накопили в этой жизни, то также информация и опыт, накопленные нами ещё в прошлых жизнях.

Следовательно, наши желания, или намерения в повсе-

дневной жизни могут быть вызваны как нашим опытом, полученным в этой жизни, так и данными, которые мы накопили, например, одну или тысячу жизней назад. Например, решение о том, как провести вечер, человек, скорее всего, примет на основе своего обычного повседневного опыта, полученного, скажем, вчера или неделю назад. А вот важное решение, например, о том, в какой поступить институт или решение о начале духовной практики, человек явно будет принимать не на основе вчерашнего опыта, но на основе глубинных данных, содержащихся в его Различении, или Накоплении № 5, на основе данных, сформированных ещё в прошлых жизнях.

## **Самадхи Верхнего Каузального Мира**

Войдя в Самадхи в Каузальный Мир, а точнее в его верхнюю, «чистую» часть (т. е. Верхний Каузальный Мир, непрекрывающийся другими мирами), мы видим весь прошлый опыт, накопленный нами, прежде всего, в этой жизни (хотя могут попадаться и частицы, относящиеся к опыту прошлых жизней) в виде океана из крупиц света. Они имеют разную форму, цвет и интенсивность излучаемого света. Сила света, его цвет и форма крупиц и есть, собственно, информация.

Представьте себе экран компьютера. Вы кликаете на папку «Мои документы» и перед вами появляется множество папок с разными названиями. В этих папках хранится раз-

личная информация. То же самое и с крупичками прошлого опыта. Вы можете «кликнуть» по любой из них. Поскольку в этой и прошлой жизни я много занимался боевыми искусствами, то увидел несколько красно-фиолетовых крупичек света (этот цвет означает борьбу и указывает на Мир Асуров). Я «кликнул», то есть сосредоточился на одной из них. Передо мной предстал опыт одного случая, когда мне пришлось драться. Возникло ощущение, которое было у меня в той ситуации. Я полностью её вспомнил. После того, как я вновь пережил опыт того поединка, возник его образ – я увидел ещё раз, как всё происходило. То есть в тот момент я одновременно видел два мира: в своём Каузальном Мире я «кликнул» на крупичку прошлого опыта, а в моём Астральном мире она проявилась как переживание того опыта в виде образа. Именно так и взаимодействуют три мира Вселенной: Каузальный (Мир Без-Форм) – первоисточник всей информации и опыта, в Астральном (Мире Форм) она проявляется, как образ, затем в Мире Явлений (Мире Страстей) происходит соответствующее событие.

Пережив в медитации опыт Каузального Мира, мы начинаем понимать, каковы элементы, формирующие всю нашу жизнь. Другими словами, мы начинаем понимать накопленную нами карму. Например, мы осознаём, почему стремимся именно к этим вещам, а другие отвергаем. Почему ведём тот или иной образ жизни и так далее.

Я часто слышу о «вхождении в подсознание, для того что-

бы понять причины своих проблем». Однако, получив опыт Каузального Мира, я могу сказать, что подобные рассуждения – бессмысленны. Во-первых, чтобы по-настоящему погрузиться в своё подсознание, необходимо войти в глубокую медитативную концентрацию, или дхьяну, а далее в Самадхи, что совершенно невозможно без правильной и серьёзной духовной практики. Во-вторых, подсознание – это отражение сверхподсознания, следовательно, для того чтобы действительно понять свою карму необходимо погрузиться в Самадхи в океан света, состоящий из отдельных крупиц. Каждая крупица света в Каузальном Мире – это крупица нашего прошлого опыта, или кармы, из которой в подсознании формируется желание или нежелание, то есть тенденция, затем появляется образ, и только потом эти данные появляются в нашем поверхностном сознании и мы начинаем действовать. Таким образом, если мы хотим реализовать совершенное Просветление и Освобождение, необходимо не только увидеть и понять эти крупинцы опыта, но и остановить их действие.

Если продолжить концентрацию, то эти крупинцы света остановятся и останутся позади. В этот момент я погрузился в прозрачный чистый свет. Всё полностью остановилось. Я просто пребывал в этом свете, погружённый в состояние счастья, которое находится вне достижимости слов.

Этот свет – пятое из Пяти Накоплений: информация в чистом виде. Это «банк данных»: всё, что мы с безначального



прошлого и до сих пор делали, говорили и думали, весь наш прошлый опыт, все полученные нами знания, в конце концов, из нашего Мира Явлений через наш Астральный Мир попадают сюда – в наш Каузальный Мир, мир нашего сверхподсознания. Эта информация определяет все наши последующие действия в этом мире, всю нашу настоящую жизнь, а также жизнь следующую. Эта информация – единственное, что есть в нас из прошлого: тело, ощущения, образы и воля разрушаются в момент смерти, данные, накопленные в них, переходят в наш Каузальный Мир, трансформируясь в эту информацию в чистом виде, и мы входим в этот прозрачный свет. Далее из этой информации формируется наш новый Астральный Мир (воля, образы, подсознание) и наш новый Мир Явлений (тело, органы чувств и поверхностное сознание). Таким образом, если эта информация в Каузальном Мире не влияет на нас, то для нас не существует перерождений, не существует страданий.

Чистый прозрачный свет Верхнего Каузального Мира в эзотерическом буддизме (Тантра-Ваджраяне) называется Ясным Светом, об этом говорится в сутре «Бардо Тхёдол». Само прозрачное состояние Пустоты Верхнего Каузального Мира называется Дхармакаей. Это изначальное состояние нашего сознания, Пяти Накоплений, информации (кармы), содержащейся в них, и всей Вселенной – прозрачная Дхармакая, Пустота или Дао. Мир Явлений есть всего лишь проекция Астрального Мира, а Астральный Мир как тако-

вой есть проекция Каузального Мира. Если это так, то Мир Явлений, в котором мы живём сейчас, – это ложный, иллюзорный мир. Но чтобы увидеть и понять это, мы должны осознать Каузальный Мир, являющийся первоисточником, должны обрести его опыт. Это и есть Мудрость. Обрести полностью, исчерпать опыт Каузального Мира – вот что такое Мудрость. Чтобы понять свою истинную сущность, необходимо понять не только этот Мир Явлений, но и Астральный, и Каузальный Миры. Без этого сущности не понять. Например, получить опыт только Астрального Мира недостаточно. Я твёрдо убеждён, что, лишь, когда поймёшь Каузальный Мир, а если говорить более точно – лишь когда, прорвавшись сквозь его прозрачный свет, поймёшь состояние независимого существования Атмана (то есть своё подлинное изначальное состояние), тогда сможешь понять структуру Вселенной, сознания, Пяти Накоплений и их взаимодействия.

## **Верхний Мир Без-Форм – лишь преддверье Нирваны**

Состояние Верхнего Мира Без-Форм иногда считают Нирваной, а иногда путают с ней. В Верхнем Мире Без-Форм существует только информация, только свет, поэтому в нём нет страданий. В этом мире нет ни образов, ни поступков. Поскольку нет поступков, или действий, исходящих из про-

шлого опыта, Закон Кармы там прерван. Однако пребывание в Верхнем Мире Без-Форм заканчивается, когда возобновляется работа сознания. В этот момент начинает работать и прошлый опыт, а также формироваться новый. Далее возобновляется функция Различения. Таким образом, состояние Верхнего Мира Без-Форм не является абсолютной свободой, или Освобождением.

В какой-то момент я понял, что не дышу. «Самадхи!» – подумал я. Это и было ошибкой, поскольку полностью остановленное сознание пришло в движение. Началось восприятие информации, возникло разделение на «я» и «не-я». В следующую секунду прозрачный свет превратился в разноцветные крупички опыта, затем из них возникли образы, потом начали работать органы чувств. Далее – небольшой толчок и я открыл глаза. Я по-прежнему сидел в Лотосе, тело немного онемело. Если бы в тот раз я продолжил концентрацию и не позволил своему сознанию начать работу, то преувойдя этот чистый свет, я бы испытал состояние Нирваны, «расположенной» над светом.

## **Нирвана и личное Освобождение**

Когда переживается полноценный и многократный опыт Нирваны, реализуется личное Просветление и Освобождение<sup>38</sup>. Конечно, этот опыт, как и любой опыт в духовной

---

<sup>38</sup> О личном и окончательном Просветлении и Освобождении – см. книгу

практике, нужно зафиксировать, расширить и сделать полностью своим. Другими словами, достичь совершенства. Например, быть способным в любой момент в медитации проходить дхьяны с первой по восьмую, как было описано. Тогда, в момент смерти физического тела, этот практикующий, пройдя все стадии от Мира Страстей до Мира Без-Форм, может войти в Нирвану. В терминологии буддизма такие души называются Архатами.

Если же, достигнув этой ступени, практикующий принимает решение не уходить в Нирвану, а перерождаться снова и снова, чтобы помочь другим достичь Просветления и Освобождения, а также самому однажды реализовать состояние Будды, то он вступает на Путь Бодхисаттвы – Души, которой суждено реализовать состояние Будды. Такая душа, многократно перерождаясь, будет продолжать собственную духовную практику и вести другие души из миров, полных страданий, к абсолютному состоянию Нирваны.

## Глава 4. После достижения

Жить для него – как отдаться течению,

Умереть для него – как уйти отдохнуть...

*Цзя И<sup>39</sup>*

---

<sup>39</sup> Цзя И (~ 201 до н. э. – 168 до н. э.) – китайский философ, писатель и поэт времен империи Хань.

# Просветление без Освобождения

Возможно, здесь у читателя может возникнуть вопрос: вот достигнуты Просветление и Освобождение, что же дальше? Как эти абсолютные состояния проявляются в нашем мире?

Представим, что некий человек не занимался технической практикой: он не делал, например, пранаямы или мудры для пробуждения Кундалини и активизации чакр. Этот практикующий глубоко изучал Дхарму, накапливал заслуги, соблюдал заповеди и серьёзно занимался медитацией. Он достиг первых уровней Просветления, а с энергетическим процессом он не знаком. Какой будет дальнейшая жизнь этого практикующего?

Прежде всего, Достигший этого уровня будет использовать в повседневной жизни только своё подсознание. Поверхностное сознание у него будет пребывать в состоянии Спокойствия и Созерцания, то есть в своём изначальном остановленном состоянии. Благодаря этому, он будет во много раз точнее видеть всё происходящее вокруг: *обычному человеку именно работа поверхностного сознания мешает правильно видеть действительность*. В зависимости от уровня Просветления, это человек или совсем не будет испытывать страданий, или страдания всё же будут возникать, но он сможет останавливать их причины в своём подсознании, а значит избавляться и от самих страданий. Позвольте

привести в качестве примера историю о Мастере Хакуине.

«Дзэнский Мастер Хакуин слыл среди соседей человеком, живущим беспорочной жизнью. Неподалёку жила красивая девушка, родители которой держали продуктовую лавку.

В один прекрасный день родители обнаружили, что их дочь беременна. Они были вне себя от ярости. Девушка отказывалась назвать отца ребёнка, но после долгих настояний назвала Хакуина. В большом гневе родители пришли к Мастеру.

– Неужели? – единственное, что произнёс он в ответ на лавину их упрёков.

Когда ребёнок родился, его принесли к Хакуину со словами:

– Это твой ребёнок, так что забирай его!

Мастер только произнёс:

– Неужели?

К тому времени он потерял всякое уважение окружающих, но это совсем не волновало его. Он старательно ухаживал за младенцем, брал у соседей молоко и всё необходимое малышу.

Через год юная мать всё же не выдержала и сказала родителям правду. Настоящим отцом ребёнка оказался молодой человек, работающий на рыбном рынке. Отец и мать девушки сразу же побежали к Хакуину, стали просить у него прощения, долго извинялись перед ним и попросили вернуть им ребёнка. Хакуин охотно простил их. Возвращая ребёнка, он

лишь сказал:

– Неужели?» (из сборника «Сто одна история Дзэн»).

Что произойдёт с Достигшим такого уровня после смерти? В момент смерти любой человек испытывает энергетический процесс Освобождения. То есть, происходит прекращение работы грубых органов чувств, разрушение грубых Четырёх Элементов, затем под воздействием энергии человек покидает своё физическое тело. Далее, пройдя через своё подсознание, он оставляет позади образы и прошлый опыт, погружаясь в чистый свет Верхнего Мира Без-Форм, мира своего сверхподсознания. Проблема обычного человека в том, что он испытывает посмертный шок и не осознаёт происходящее с ним. Ведь, если войти в прозрачный свет, можно реализовать Освобождения и погрузиться в Нирвану. Поэтому-то смерть и является самым важным моментом в жизни человека. Однако обычные люди лишены этого шанса вследствие посмертного шока, или прерывания сознания. Разумеется, что у просветлённого шок будет незначительный или его не будет совсем. Таким образом, Достигший Просветления сразу после смерти физического тела сможет разом пройти весь энергетический процесс Освобождения и уйти в Нирвану. Если этого не удалось сделать, то, поскольку этот человек не накапливал плохой кармы, он может переродиться в хорошем мире и продолжить свою практику. Таким образом, смерть для просветлённых или йогоинов, ведущих только ментальные практики, – это самый важный момент



в их жизни, а также радостное событие: теперь они смогут увидеть результаты своей практики.

# Освобождение без Просветления

Что произойдёт, если заниматься только энергетическими техниками? Можно ли достичь Освобождения, не пережив опыт хотя бы первого Просветления?

Теоретически можно достичь Освобождения и без опыта Просветления. Но это – только в теории. Очень маловероятно, что человек, не переживший *подлинный* опыт остановки сознания, сможет пройти *все ступени энергетического процесса* и не сломаться физически и/или ментально. Он либо будет вынужден закончить свою практику, либо придёт к психическому расстройству, либо, как следствие и продолжение психического расстройства, встанет на путь зла. Позвольте кратко пояснить эти три возможных сценария.

Энергия Кундалини очень сильна. Её подъём и сопровождающий его мистический опыт вызывают сильный страх, если сознание практикующего не готово к подобному опыту. Многие на этой стадии, испугавшись, просто бросают практику. Всегда нужно помнить о предварительных практиках, о чём я не устаю напоминать.

Подъём энергии сопровождается входом в подсознание и все данные, накопленные к этому моменту, разом выходят наружу, обрушиваются на практикующего. Испытывая постоянную депрессию и страх, видя устрашающие видения в собственном подсознании, человек действительно может

сойти с ума. Именно поэтому сначала идёт практика накопления заслуг, соблюдения заповедей и глубокого изучения Дхармы, и только затем йогин приступает к техническим элементам, поднимающим энергию.

Кундалини активизирует чакры, появляются сверхъестественные способности начального уровня. Если сознание йогина нестабильно, если он не имел опыта Спокойствия и Созерцания, то правильно увидеть то, что с ним происходит, этот йогин не в состоянии. По сути, это обычный человек, со всеми низменными страстями и мирскими проблемами, производными от ненависти, невежества и жадности, которые свойственны людям. Если не было опыта Просветления, то все эти мирские желания активны, человек считает их самим собой: ему кажется, что всё это – часть его настоящей личности. И вот в этом состоянии появляются ещё и сверхъестественные способности. Они, правда, сопровождаются устрашающими видениями, однако этот процесс очень захватывает незрелое сознание человека, который вёл только техническую практику. Как правило, в подобном случае человек становится кем-то вроде «колдуна», «потомственного мага» и т. п. Он будет считать, что достиг Освобождения, что может управлять ходом событий, влиять на жизнь других людей и так далее. Другими словами, использовать свои силы для удовлетворения своего эгоизма. В следующей жизни такой человек переродится в одном из трёх низших миров (Мир Ада, Мир Животных, Мир Голодных Духов) или

«застрянет» в Нижнем Астрале, став низшим духом.

Конечно, если практикующий, активизировавший несколько чакр и обрётший ряд сверхъестественных сил начального уровня, использует их **на благо других**, то это замечательно и никак не противоречит Истинной Дхарме. Отрицательную карму человек накапливает, когда, упиваясь своими сверхъестественными силами начального уровня, он начинает удовлетворять собственные и чужие мирские желания с их помощью. Нужно помнить, что *подлинные высшие* шесть сверхъестественных сил<sup>40</sup> и мирские желания – это **прямо противоположные** вещи.

---

<sup>40</sup> Подлинные шесть сверхъестественных сил (пали: abhiññā; санскрит: abhijñā – «истинное, доскональное знание, сверхъестественные силы») реализуются после многократного вхождения в Самадхи – см. книгу «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том II, главу 2.

# Просветление и Освобождение

Вот перед нами действительно великая душа, достигшая и Просветления, и Освобождения. В терминологии Первоначального буддизма такие души называются Архатами. В Позднем буддизме это уровень Махамудры. В йоге это уровень достижения трёх йог: Просветление и Освобождение в Раджа-йоге, энергетическое Освобождение Кундалини-йоги и высшее Просветление, реализованное посредством Джняна-йоги. В даосизме это уровень Небесного бессмертного.

Когда реализован этот уровень, у Достигшего могут быть два варианта: «Нирвана без остатка» и «Нирвана с остатком».

## «Нирвана без остатка»

«Нирвана без остатка» означает вхождение в Нирвану. Для Достигшего, который вошёл в Нирвану, уже не существует трёх миров: Мира Страстей (Мира Явлений, или материального мира), Мира Форм (Астрального, или тонкого мира) и Мира Без-Форм (Каузального Мира, или мира сущности души).

Другими словами, Достигший «Нирваны без остатка» оставил материальный мир, в котором у него были физическое тело и внешние органы чувств; прошёл тонкий мир, в

котором его удерживали образы и желания, проистекающие из прошлого опыта и различения; и вошёл в мир сущности души, или причинный мир, содержащий в себе весь прошлый опыт и информацию в виде прозрачного света. На последнем этапе Достигший прекратил действие этих данных в причинном мире и реализовал состояние, в котором отсутствует влияние Каузального Мира. Таким образом, ложное «я» в виде Пяти Накоплений полностью уничтожено. Это и выражено определением «без остатка».

Однако нам необходимо понимать, что Нирвана не означает Небытие – состояние крошечной тьмы, в котором ничего не существует. Состояние Нирваны – это независимое изначальное состояние Истинного «Я». Как уже упоминалось в предыдущей главе, Истинное «Я» подобно зеркалу, отражающему всё, как есть. Атман, или Истинное «Я», изначально обладает сознанием, волей и представлениями. Освобождение – это когда всё вышеперечисленное остановлено и не приходит в движение.

«Это, монахи, воистину покой, это наивысшее: прекращение всех формаций, оставление всякой основы для перерождения, угасание жанды, беспристрастность, прекращение, Ниббана<sup>41</sup>» (Ананда сутта, АН 3.32).

Пять Накоплений в этом состоянии уничтожены («прекращение всех формаций»), а весь прошлый опыт – полностью остановлен, не оказывает влияния, не проявляется.

---

<sup>41</sup> Нирвана на языке пали.

Поскольку опыт полностью остановлен, не совершаются и какие-либо действия («угасание жажды, беспристрастность, прекращение»), а значит, не формируется и новая карма. Это выражено в сутре как «оставление всякой основы для перерождения», то есть не формируются причины в виде кармы для нового рождения. Таким образом, состояние, когда прошлый опыт остановлен, а новый не формируется, и есть Нирвана.

## **«Нирвана с остатком»**

Второй вариант – это «Нирвана с остатком». В этом случае Достигший остаётся на некоторое время в Мире Людей. Здесь могут быть две причины.

Первая – это намерение полностью завершить свою личную духовную практику. Когда реализованы личное Просветление и Освобождение, карма, накопленная до нынешней жизни, прекращает своё действие и у Достигшего остаётся лишь та карма, которую он сформировал в этой жизни до момента Достижения. После Достижения карма, накопленная в этой жизни, начинает проявляться и разрушаться. Когда этот процесс завершён, реализуется «Нирвана без остатка». В зависимости от уровня, этот процесс может быть завершён ещё при жизни Достигшего, или в момент смерти, или в промежуточном состоянии после смерти физического тела. Данный подход характерен для практикующих Хиная-

ну<sup>42</sup>, ведущих лишь собственную духовную практику, цель которой – *личное* Просветление и Освобождение, после чего реализуется Нирвана.

Вторая причина, по которой Достигший может принять решение остаться в этом мире, – это желание показать людям, с которыми имеется кармическая связь, путь к Просветлению и Освобождению через объяснение Истинной Дхармы. Такое решение принимают практикующие Махаяны и Ваджраяны, идущие по Пути Бодхисаттвы, о чём я упоминал в конце предыдущей главы. Намерение, лежащее в основе этого решения, – это Любовь и Сострадание. Другими словами, сознание Достигшего этого уровня совершенно неподвижно по отношению к собственным страданиям, но по отношению к страданиям других живых существ – активно.

В этом состоянии Достигший намеренно сохраняет некоторые желания к существованию для того, чтобы жить как человеческое существо, однако бóльшая часть его желаний уничтожена. Другими словами, сформированный опыт в этом состоянии остановлен не полностью. В этом состоянии также существуют и Пять Накоплений. Однако они не оказывают влияния на Достигшего, поскольку его сознание остановлено. Это состояние называется «Нирвана с остатком». «Остаток» это и есть Пять Накоплений и сформированный

---

<sup>42</sup> Три основные системы практики, или Колесницы, буддизма: Хинаяна, Махаяна и Тантра-Ваджраяна, подробное описание см. в книге «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», том II, глава 3.



опыт, часть которого сознательно не была остановлена Достигшим. Он может использовать свой прошлый опыт, например, для проповеди Дхармы, однако (и это сущностный момент) прошлый опыт больше не формирует мирских желаний. Это верно для обоих типов Достигших – и для тех, кто просто завершает свою практику, и для тех, кто идёт по Пути Бодхисаттвы.

Далее, поскольку прошлый опыт не остановлен полностью, в жизни Достигшего происходят события, другими словами, его прошлая карма, относящаяся к этой жизни, будет проявляться. Однако сознание Достигшего остаётся неизменным, то есть не приходит в движение ни при каких условиях:

«Когда монах столь совершенно освобождён умом, то даже могущественные формы, познаваемые глазом, что попадают в поле зрения, могущественные звуки, познаваемые ухом, что попадают в поле слуха, запахи, вкусы, тактильные ощущения, могущественные ментальные феномены, познаваемые умом, что попадают в поле ума, не охватывают его ум. На его ум это не оказывает никакого воздействия. Он остаётся устойчивым, достигшим непоколебимости, и созерцает их исчезновение» (Сона сутта, АН 6.55).

Итак, когда реализовано Просветление и Освобождение, карма прошлого ещё проявляется, однако новую Достигший больше не накапливает. Кстати, это верно и в случае, если реализовано одно лишь Просветление. Например, Мастер Ха-

куин писал:

«Однажды ночью всё вокруг внезапно перестало существовать, и я преступил порог Просветления. Все сомнения и неопределённости, неотступно терзавшие меня, вдруг пропали – исчезло само их основание, подобно растаявшему льду. Глубокий корень кармы, в продолжение бесчисленных кальп привязывавшей меня к колесу рождений и смертей, растворился, как пена на воде» (Хакуин Экаку «Дикий плющ»).

Почему же карма не накапливается? Существуют пять условий совершения действия и, соответственно, накопления кармы.

Во-первых – намерение, или желание совершить то или иное действие. Намерение обычного человека возникает из его прошлого опыта и выражается как «я хочу» или «я не хочу». Говоря проще, личные усилия – это работа эгоизма, но с достижением Освобождения эгоизм исчезает. Освобождение – это состояние полного отсутствия желаний, происходящих от эгоизма. Сознание и прошлый опыт остановлены, а значит и эгоизма нет.

Во-вторых – поиск и установление объекта действия. Например, обычный человек взаимодействует с различными людьми. С кем-то устанавливаются дружеские отношения, то есть положительные кармические связи, с кем-то – наоборот, отношения враждебные, основанные на неприязни, и кармические связи, соответственно, возникают отрицатель-

ные. Однако Достигший больше не создаёт кармических связей. Это означает, что он больше не будет сознательно строить отношения. Например, у Достигшего есть ученики или с ним контактируют другие люди, при этом он видит, что это происходит из-за кармических связей с прошлых жизней. Сам же Достигший не будет искать встречи, пытаться найти некий подход к другому человеку, чтобы удовлетворить свои желания, как это делают обычные люди.

В-третьих – совершение самого действия и, в-четвёртых, – работа сознания во время действия. Здесь уместно вспомнить о состоянии Недеяния<sup>43</sup>. Суть в том, что даже если и совершаются какие-либо действия (не проистекающие, разумеется, из эгоизма и мирских желаний), сознание Достигшего остаётся незатронутым – не приходит в движение, не меняется:

«Совершенномудрый, совершая дела, предпочитает Недеяние; осуществляя учение, не прибегает к словам; вызывая изменения вещей, [он] не осуществляет их сам; создавая, не обладает [тем, что создано]; приводя в движение, не прилагает к этому усилий; успешно завершая [что-либо], не гордится.

...

Осуществление Недеяния всегда приносит спокойствие» («Дао дэ Цзин»).

Наконец, в-пятых, – удовлетворение или неудовлетворе-

---

<sup>43</sup> Недеяние – изначально даосский термин, эквивалентен Созерцанию.

ние от совершённого. Поскольку сознание Достигшего не приходит в движение, опыт, возникающий при совершении действий остаётся лишь как факт памяти, однако он не укореняется и не становится причиной последующих действий, как это происходит у обычных людей.

Учитывая вышесказанное, мы можем понять, почему, например, согласно буддийским сутрам, Архат не может:

1. Намеренно лишить жизни живое существо.
2. Взять то, что ему не было дано, то есть украсть что-либо.
3. Иметь сексуальное желание и быть сексуально активным.
4. Сказать намеренную ложь.
5. Накапливать имущество.
6. Совершать действия, основанные на ненависти (неприязни, отвращении), невежестве и жадности (жажды, привязанности)
7. Испытывать страх.

Итак, реализация Просветления и Освобождения – это состояние совершенной свободы и абсолютного счастья. Достигший «Нирваны с остатком» одновременно пребывает в трёх мирах Вселенной: в Мире Людей у него есть физическое тело, в Мире Форм – множество тонких тел, в Мире БезФорм – тела сознания. Сам же он погружён в состояние Нирваны. И это состояние Нирваны проецируется на три мира. В любой момент он может покинуть этот мир, разрушив своё

физическое тело, и уйти, например, в Мир Форм. Он также может уйти в Нирвану, когда сочтёт нужным, то есть реализовать «Нирвану без остатка». В этом состоянии Достигший полностью превосходит смерть.

# Заблуждения о Просветлении и Освобождении (окончание)<sup>44</sup>

Теперь, когда мы рассмотрели состояние Достижения, необходимо рассказать о часто встречающихся заблуждениях, касающихся Просветления и Освобождения.

## 1. «Всё пусто, всё дозволено»

Первое, наиболее опасное заблуждение, можно выразить как «если осознан, то можешь делать что угодно, ведь всё пусто». Говоря кратко, это оксюморон<sup>45</sup>. Почему это так? Потому что состояние совершенной осознанности, или концентрации, другими словами, состояние Просветления – это прекращение работы сознания и, соответственно, прошлого опыта. Поэтому у просветлённого йогина не может возникнуть никаких мирских желаний, происходящих из прошлого опыта, так как он остановлен. То есть, просветлённый йогин, пребывающий в состоянии совершенной осознанности, не станет, например, употреблять алкоголь, наркотики, зани-

---

<sup>44</sup> Начало – в предыдущей главе.

<sup>45</sup> Оксюморон, оксímорон, а также оксюморóн, оксиморóн – образное сочетание противоречащих друг другу понятий; парадокс; стилистическая фигура или стилистическая ошибка – сочетание слов с противоположным значением (то есть сочетание несочетаемого).

маться сексом, причинять страдания другим, у него не может быть захваченности вкусом или количеством пищи, привязанности к материальным вещам и так далее. Кроме того, даже если во внешнем мире появляются объекты, которые воспринимаются обычным человеком как объекты мирских желаний, например, обворожительный представитель противоположного пола, вкусная еда и т. п., у человека, пережившего даже первое Просветление, никаких желаний не возникнет.

Так откуда же взялось столь нелепое и дикое заблуждение, типа «делай что угодно, главное быть осознанным»? Дело в том, что до тех пор, пока просветлённый будет оставаться в этом материальном мире по одной из двух вышеописанных причин, он будет совершать действия. Во-первых, это собственная духовная практика. Во-вторых, и это более важно, – передача Истинной Дхармы заблуждающимся людям.

Для выполнения этих двух пунктов просветлённый будет поддерживать свою жизнь в Мире Людей, то есть совершать действия – например, готовить еду, убираться в месте для медитации, или ездить по разным городам, чтобы читать лекции. Однако все действия просветлённого исходят не из мирских желаний, а из подлинного намерения Атмана, которое заключается в том, чтобы реализовать совершенное состояние Нирваны и передать это Учение другим. Последнее выражается как Любовь (Майтри) и Сострадание (Каруна).

Тем не менее, даже совершая определённые действия, просветлённый не формирует новый опыт, или карму, по-

сколькy его сознание пребывает в изначальном состоянии Спокойствия и Созерцания (здесь как раз и можно говорить о совершенной осознанности) и не приходит в движение, то есть остаётся незатронутым, даже если совершается какое-либо действие. Опыт остаётся лишь как факт памяти, а не как движущая сила, формирующая новые желания, которые ведут к новым действиям и получению нового опыта. Другими словами, опыт не укореняется, не начинает управлять просветлённым. Как сказано у Д.Т.Судзуки: «Спокойствие ума ещё не значит, что нужно прекратить всякую деятельность. Истинное спокойствие заключается в самой деятельности».

Однако, если обычный человек, соорудивший себе мир фиксированных идей, типа «всё пусто, ничего не существует», будет действовать по принципу «делай что хочешь, если осознан», то ничего, кроме отрицательной кармы и причин новых страданий он не создаст. Потому что, пока наше сознание активно, именно воспринимаемый мир для нас и является реальностью. Пока наше сознание активно, мы, совершая действия, будем формировать новый опыт, который приведёт к новым желаниям и действиям.

Допустим, человек, думая, что «всё пусто» и поэтому ничего плохого не может случиться, хочет совершить какой-то безрассудный поступок, например, прыгнуть с крыши небоскрёба или начать употреблять наркотики. Когда он будет лететь вниз или умирать от передозировки, будет ли он по-



прежнему считать, что «всё пусто»? Поможет ли ему в этот момент созданная им фиксированная идея «всё пусто»? Что чувствует человек, за секунду до смерти от падения с большой высоты или от передозировки? Внутреннюю Радость и подлинное Спокойствие? Вряд ли. Скорее – жуткую боль и ужас. А что указывает на будущее перевоплощение? Состояние перед смертью. Боль и ужас – это Мир Ада. Таким образом, даже прикрывая неблагие или безрассудные поступки Учением о Пустоте, невозможно избежать накопления плохой кармы, невозможно не чувствовать боли, невозможно избежать страданий.

«Юноша по имени Ямаока Тэссю, изучая Дзэн, посещал одного мастера за другим. Пришёл он и к Докуону из Секоку. Желая показать свои достижения, он сказал:

– И ум, и Будда, и все чувствующие существа, в конечном счёте, не существуют. Истинная природа явлений – Пустота. Нет ни осознания, ни заблуждения, ни мудреца, ни бездарности. Нет ни вознаграждения, ни получения.

Спокойно слушавший Докуон молчал. Внезапно он сильно стукнул Ямаоку своей бамбуковой палкой. Юноша очень рассердился.

– Если ничего не существует, – спросил Докуон, – то откуда явился этот гнев?» (из сборника «Сто одна история Дзэн»).

Итак, «делай что хочешь, если осознан, потому что всё пусто» – это то же самое, что «трезвый человек с двумя про-

милле алкоголя в крови».

## 2. «Просветление без усилий»

Второе заблуждение, ставшее особенно распространённым в наши дни, – это считать, что для реализации Просветления не нужно прилагать усилий, а нужно просто «быть в естественном потоке или моменте». Это сродни Дзэну «молчаливого озарения», с которым всю жизнь боролся Мастер Хакуин<sup>46</sup>.

С одной стороны, действительно, мы в процессе практики приходим к состоянию естественного присутствия, или состоянию, близкому к Спокойствию и Созерцанию, о котором я рассказывал в предыдущей главе. Наблюдая предметы и явления, находясь в этом состоянии, мы в конце концов прозреваем Пустоту всего воспринимаемого нами и реализуем первое Просветление. Проблема, однако, в том, что данное состояние естественного присутствия просто вырывается невежественными и ленивыми людьми из контекста процесса практики и преподносится не как небольшой промежуточный участок пути, а как единственное средство и единственная цель всей практики Истинной Дхармы.

Но такой подход невозможен, сколько бы человек, погружённый в собственные туманные идеи и банальную лень,

---

<sup>46</sup> См. книгу «Дикий плющ: духовная автобиография дзэнского наставника Хакуина».

ни мечтал о реализации Просветления «без усилий». Дело в том, что в этой Вселенной существует закон инерции. Он говорит, что если мы не сообщим никакой энергии телу, находящемуся в покое, оно не получит ускорения и не начнёт двигаться. С другой стороны, если мы не приложим силы к объекту, который движется с определённой скоростью, он будет продолжать двигаться с той же скоростью.

В нашем сознании также действует закон инерции. Обычное, непросветлённое состояние нашего сознания – это сознание шести миров Мира Страстей, охваченное мирскими желаниями, проистекающими из эгоизма. Если оставить это сознание в покое и не прилагать никаких усилий, то оно так и останется в исходном состоянии шести миров Мира Страстей, в состоянии, где нет ничего, кроме страданий, сколько бы человек ни занимался самообманом, пребывая в «естественном потоке, без усилий». Это касается не только текущей жизни, но и следующей. Как сказано у В.Высоцкого в «Песенке о переселении душ»:

Стремилась ввысь душа твоя —  
Родишься вновь с мечтою,  
Но если жил ты как свинья —  
Останешься свиньёю.

Более того, если мы продолжаем практику удовлетворения мирских желаний, продолжаем вносить соответствующую мирскую информацию и получать соответствующий

опыт, то мы с ускорением направимся в сторону трёх скверных миров. Но если мы приложим к своему сознанию противоположную силу, сообщив ускорение, направленное в противоположную от трёх скверных миров сторону, то направимся к мирам, превосходящим Мир Страстей, а затем реализуем подлинное изначальное состояние своего сознания, в котором прозреем свою истинную сущность.

Таким образом, нам необходимо серьёзное и искреннее *намерение* реализовать Просветление и Освобождение, намерение, основанное на глубоком изучении Истинной Дхармы и Правильном Взгляде, а не на мирских желаниях. Это намерение, или решимость, приведёт нас к практикам Добра, Заслуг, Закона и Спокойствия. Если же у практикующего этих основ нет, то его жизнь превращается в ослабленное ничегонеделание: он начинает игнорировать всё в этом мире и полагать, что можно лишь сидеть и «созерцать», не утруждая себя ни изучением Учения, ни соблюдением заповедей, ни накоплением заслуг, ни Упорными Усилиями, ни Терпением, ни полноценной технической и медитативной практикой. В конце концов, это приводит к тому, что в медитации, которая у таких «практиков» больше похожа на дрёму в сидячем положении, он начинает слышать голоса из Нижнего Астрала, которые твердят ему: «Ты достиг Освобождения. Ты просветлённый». Опытные практикующие говорят ему, что он впал в дьявольское состояние, а он в ответ называет их лжецами. К сожалению, я знаю много

подобных примеров.

### 3. «Мгновенное Просветление»

Третье заблуждение – это ошибочное мнение, что Учение о Пустоте, Дзогчен, Махамудра или практика Дзэн приводят человека к *мгновенному* Просветлению. Действительно, когда испытывается опыт первого Просветления (Кэнсё), остановка сознания происходит внезапно. Но до того, как пережить этот опыт, практикующий должен вести серьёзную и длительную духовную практику – невозможно пережить Кэнсё, просто услышав какое-то учение, пусть даже очень высокое: сознание обычного человека просто не готово к этому. Когда мы слышим рассказы прошлых лет о том, как обычные люди переживали Кэнсё, просто услышав некое изречение Мастера, мы не должны обманываться. Эти люди, безусловно, вели длительную практику перед этим моментом. Эта практика могла иметь конкретную форму или быть бесформенной и заключаться в мучительном внутреннем поиске ответа на жизненно важный вопрос «кто я?», что было мощнейшей однонаправленной концентрацией. Когда эта внутренняя концентрация сознания достигла своего пика, Мастер, увидев это состояние человека, произнёс слова, являющиеся ответом на мучивший человека вопрос. В этот момент в сознании человека происходит своего рода взрыв: стены фиксированных идей и эгоистичных устремлений раз-

рушаются. Человек «переживает великую смерть, тело и сознание полностью покидают его, и из самой глубокой скверны он восстаёт совершенно чистым»<sup>47</sup>. Слова Мастера в этот момент становятся лишь катализатором, который был бы абсолютно бесполезен без предварительной практики самого человека.

## **4. «Если ты просветлён, так ты просветлён, а если нет, так нет»<sup>48</sup>**

Четвёртое заблуждение заключается в том, что переживание первого Просветления почему-то приравнивают к Окончательному Просветлению, которое пережил Гаутама Сиддхартха, реализовав состояние Будды. Другими словами, отрицается тот факт, что у Просветления и Освобождения существует множество уровней.

Однако если попытаться выразить первое Просветление, или Кэнсё, математически, то это будет меньше, чем одна миллиардная (1/1 000 000 000) от абсолютного Просветления, которое реализовал Будда Сакьямуни. Дело в том, что душа, которую называют Татхагатой или Бхагаваном владеет, как говорится в философии Абхидхармы, единственной ценностью бытия среди тысячи в третьей степени, то есть

---

<sup>47</sup> Описание опыта Кэнсё Мастером Хакуином.

<sup>48</sup> Фраза «защитников слепого, сухого пути дзэн „молчаливого озарения“» из «Дикого плюща».

миллиарда Вселенных.

Представьте себе многоэтажный дом, в котором сто квартир. Вы живёте, оформив, например, долгосрочную аренду, одной из них. Получается, что вам принадлежит 1/100 этого дома. Однако есть владелец, которому принадлежит весь этот дом. Точно так же существует миллиард Вселенных, и наш Мир Людей – один из миров в этом миллиарде Вселенных. Сознание, которым мы воспринимаем Мир Людей – наше поверхностное сознание. Мы пережили опыт Кэнсё. Наше поверхностное сознание остановлено. В этот момент опыт, который мы получили до этого в Мире Людей, и вновь поступающий опыт перестали оказывать на нас влияние. То есть, мы получили опыт одного из миров в миллиарде Вселенных и остановили его. Когда точно так же нами будет получен и остановлен опыт всех миров в миллиарде Вселенных, мы реализуем состояние Будды, Татхагаты, или Бхагавана.

Именно поэтому величайший Мастер Дзэн Хакуин Экаку говорил о «практике после Просветления».

## Вместо заключения

Медитативный опыт придаёт нам уверенность. Это уверенность в том, что духовный мир действительно существует, и посвятить себя этому миру является единственным, что имеет смысл в этой жизни. Буддийские, йогические и даосские тексты представляют достаточно доказательств этому факту. Эти тексты называют человеческую жизнь короткой и для того, чтобы извлечь максимальную пользу из этой жизни, мы должны вести духовную практику. Это заключение, к которому я пришёл, получив, пусть и не полностью, медитативный опыт, описанный в сутрах. Конечно, любой человек может иметь свой образ мышления и свой способ прожить эту жизнь. Мы вольны иметь их. Я буду счастлив, если этот очерк сможет ответить хотя бы на часть ваших вопросов о жизни и смерти, о причинах радостей и страданий, о Просветлении и Освобождении. Я надеюсь, что мой рассказ об Истинной Дхарме подвёл читателя хотя бы к границе ясности в отношении Учения, переданного Великими Учителями прошлого. И получив ответы, вы начнёте духовную практику, и, в конце концов, познаете подлинных самих себя.



# Информация об авторе очерка

## **«Абсолютная свобода и счастье – наша истинная сущность»**

Автор, Вадим Сычевский, родился в СССР (Россия, Москва) в 1979 году.

С 12-ти лет, увидев фильмы с Брюсом Ли, начал изучать и практиковать боевые искусства (Каратэ-до Годзю-рю и Джит Кун До), затем китайский даосизм и японский Дзэн-буддизм.

Позже изучал йогу в культурном центре им. Джавахарлала Неру при посольстве Индии. Получил сертификат преподавателя йоги.

В 1996 году начал преподавать даосский Цигун, техники йоги и буддийскую медитацию.

По настоящее время, помимо йоги и даосизма, изучает и практикует буддизм Южной (Тхеравада) и Северной (Ваджраяна) традиций.

Проходил практику в буддийских монастырях Шри-Ланки.

В процессе своей духовной практики испытал энергетический процесс Кундалини-йоги – от пробуждения энергии Кундалини до вхождения в Самадхи.

Его духовный опыт и достижения были подтверждены высокими Мастерами разных традиций.

В 2010 году получил духовное имя – Дхамма Гавеши (пали:  $\text{Dhamma Gavēṣī}$ , Dhamma Gavēṣī – Исследователь Дхармы).

В 2021 году завершил продлившуюся более 6 лет работу над трёхтомной книгой «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего».

В настоящее время автор проводит консультации по вопросам духовной практики, индивидуальные и групповые занятия, на которых, используя свои знания и духовный опыт, проводит обучение:

- Даосскому Цигуну
- Первоначальной индийской йоге
- Буддийской медитации

Автор счастлив делиться знаниями о Дхарме, и читает лекции, объединяющие в себе учение буддизма, йоги и даосизма.