



Вадим Сычевский

# ДХАРМА

– То, каким всё является

Реальный опыт и осознания  
духовного практикующего

Том I  
Вселенная

Издание второе, исправленное и дополненное

Вадим Сычевский

**Дхарма – То, каким всё  
является. Том 1. Вселенная**

«Aegitas»

2023

УДК 32-4  
ББК 86

## **Сычевский В.**

Дхарма – То, каким всё является. Том 1. Вселенная /  
В. Сычевский — «Aegitas», 2023

ISBN 978-0-3694-0924-9

Второе издание книги «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего» – это более детальное и лучше структурированное Учение, которое было представлено читателю в первой версии. Благодаря переживанию более глубокого и обширного медитативного опыта автор внёс существенные правки в первоначальный текст книги. Изменения в той или иной степени коснулись всех глав в трёх томах. Были написаны совершенно новые разделы, например, о 17-ти уровнях Небес Верхнего Мира Форм, опыт которых переживается в глубокой медитации (дхьяне) и последующем Самадхи. Более точно описан и сам опыт каждой ступени медитации и Самадхи. Многие разделы были серьёзно дополнены, например, раздел о независимом состоянии Истинного «Я» (Атмана), более детально рассмотрен и вопрос о том, почему произошла утрата этого изначального состояния Нирваны в безначальном прошлом. Обе версии данной книги – это необычайно яркий, насыщенный, детальный и современный рассказ о едином и универсальном Законе (Дхарме), который является сутью учений буддизма, йоги и даосизма. Автор – исследователь Дхармы и практик (йогин) высокого уровня – опираясь на древние оригинальные сутры, тексты и высказывания Учителей разных традиций прошлого и настоящего, а также свой личный духовный опыт, повествует о теории и практике буддизма, йоги и даосизма, как о едином Учении, указывающем человеку на его подлинную изначальную природу (Истинное «Я») и позволяющему реализовать это состояние. Поскольку автор использует как древние тексты, так и свой непосредственный духовный опыт, рассказ о порой высоких и сложных учениях становится понятным, «живым» и совершенно практическим. Именно эту цель и ставит перед собой автор: показать читателю, что Дхарма – это не застывшие религиозные формы прошлого, а живое практическое учение, полностью актуальное

в наши дни. В первом томе описывается структура и функционирование ложного «я», или Пяти Скандх: тела, ощущений, представлений, прошлого опыта и различающего сознания. Дается детальное описание многослойного сознания и трёх миров Вселенной: Мира Страстей (Мира Явлений), Мира Форм (Астрального Мира) и Мира Без-Форм (Каузального Мира). Кульминацией первого тома становится заключительная глава, в которой автор, резюмируя содержание первых четырёх глав, подробно рассказывает о смерти, промежуточном состоянии (Бардо) и новом рождении. Во втором издании добавлено подробное описание: нижних сфер Астрального и Каузального Миров, проявления кармы и 17-ти Небес Верхнего Мира Форм. Описания сопровождаются иллюстрациями (таблицы, схемы, рисунки). Иллюстрации первого издания были исправлены, некоторые – полностью переделаны, добавлено множество новых иллюстраций, помогающих читателю более точно осознать излагаемое в книге Учение. Книга рассчитана на широкий круг читателей. Она будет интересна и тем, кто лишь интересуется духовным миром, и тем, кто уже уверенно следует духовному Пути.

УДК 32-4

ББК 86

ISBN 978-0-3694-0924-9

© Сычевский В., 2023

© Aegitas, 2023

## Содержание

Предисловие ко второму изданию	7
Вступление	9
Теория. Дхарма – То, каким всё является	11
Буддизм, йога и даосизм	14
Практика и эмпирическое познание	16
Место силы, даровавшее высокий опыт	17
Кэнсё	18
Посещение «настоящего» буддийского храма	21
Воспоминание о прошлой жизни и дальнейшие размышления	23
Дхарма в наши дни	25
Цельная картина Дхармы	28
«Условные обозначения»	29
Великие Учителя	31
Будда Сакьямуни	31
Нагарджуна	33
Падмасамбхава	35
Тилопа, Наропа, Марпа и Миларепа	37
Его Преподобие Калу Ринпоче <sup>29</sup>	38
Бодхидхарма	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Вадим Сычевский**  
**Дхарма – то, каким всё является.**  
**Реальный опыт и осознания**  
**духовного практикующего.**  
**Издание второе – исправленное**  
**и дополненное. Том I. Вселенная**

*Автор искренне благодарит за поддержку и помощь в издании этой книги компанию Leader Team и выражает огромную признательность её руководству за участие*

encoding and publishing house

aegitas

© В. Сычевский, 2023

© Издательство AEGITAS, 2023

## Предисловие ко второму изданию

В 2021 году я закончил работу над книгой «Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания духовного практикующего», которая продолжалась более шести лет. В том же году вышла в свет электронная версия книги, а в следующем – печатная.

Всё это время я неустанно продолжал свою личную практику, а также обучение Истинной Дхарме других. Благодаря чему, во-первых, приобрёл более глубокий и детальный медитативный опыт, а во-вторых, ответил на множество уточняющих вопросов по тексту книги. В результате, когда возникла идея второго издания, я получил возможность добавить новые детали по теории и практике Истинной Дхармы в обновлённый текст.

Итак, второе исправленное и дополненное издание содержит, прежде всего, более детальное и лучше структурированное описание процесса медитации (Дхьяны и Самадхи), а также миров Вселенной, опыт которых мы испытываем на этом пути.

В медитации сначала происходит отдаление от материального Мира Явлений (Мира Страстей), и мы получаем опыт тонкого Астрального Мира (Мира Форм). Далее мы погружаемся в мир сущности нашей души – Каузальный Мир (Мир Без-Форм). Превзойдя прозрачный свет Каузального Мира, мы переживаем состояние Нирваны (Истинного «Я», или Атмана) – состояние Абсолютной Свободы и Счастья, в котором все мы пребывали изначально. Именно это изначальное состояние является целью *подлинной* духовной практики.

На этом пути может возникнуть большая проблема. Астральный Мир делится на две части: нижнюю и верхнюю. Нижний Астральный Мир, являющийся оборотной стороной нашего материального мира, сформирован образами наших мирских желаний – ненавистью, невежеством и жадностью. К сожалению, в наши дни погружение в Нижний Астрал чаще всего и рассматривается как духовная практика: именно здесь берут своё начало такие явления, как «контакты с сущностями», «вред злых духов», «подключение к потокам космической энергии» и т. д. Однако, если мы обратимся к *оригинальным* текстам буддизма и йоги, то увидим, что Великие Учителя прошлого, например, Будда Сакьямуни, говорили о том, что подлинная медитация – это вхождение в *Верхний* Мир Форм (чистый Астральный Мир), который сформирован Любовью, Состраданием, настроением радости за другого и беспристрастным отношением к собственным страданиям. Верхний Мир Форм состоит из 17-ти уровней, которые мы проходим в медитации. Эти 17-ть уровней и состояния нашего сознания во время их прохождения подробно описаны в новом издании книги.

Завершив опыт Астрального Мира, мы входим в Каузальный Мир. Если мы следуем Истинной Дхарме, то погружаемся в океан прозрачного света, в котором испытываем счастье и бесконечное расширение сознания. Если же человек следует искажённым системам практики, то из Нижнего Астрала он погружается в крошечную тьму Небытия в Нижнем Каузале, которую из-за незрелости своей души путает с Нирваной. Однако Нирвана – это то, что полностью превосходит три мира Вселенной, это состояние совершенного Освобождения от страданий, а не состояние, в котором всё исчезает во мраке. Эти и другие важнейшие аспекты Учения я постарался более детально показать в новом издании.

Отвечая на вопросы читателей, я также поместил во второе издание более полное объяснение Закона Кармы и структуры материального мира, в котором мы живём сейчас. Был дополнен и рассказ о Законе Обусловленного Возникновения, который объясняет процессы падения и подъёма нашей души. Добавлены важные нюансы практики медитации, имеющие большое практическое значение. Кроме того, я постарался ещё раз осознать опыт прекращения двойственной работы сознания и предпринял новую попытку рассказать читателю об оставленном этим переживанием ощущении.

Цель этого описания – насколько возможно последовательно, чётко и ясно показать читателю путь *подлинной* духовной практики, основанной на Истинной Дхарме, с тем чтобы идущие по Пути избежали ошибок и действительно достигли Великого Пробуждения.

*Вадим Сычевский (Дхамма Гавеша), февраль 2023 года*

## Вступление

*Нужно сделать своё сердце предельно беспристрастным, твёрдо сохранять покой, и тогда все вещи будут изменяться 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. Возвращение к сущности называется постоянством. Знание постоянства называется достижением ясности, а незнание постоянства приводит к беспорядку и в результате ко злу.*  
*Лао-Цзы. «Дао де Цзин»*

Мы все – духовные существа. В этом нет сомнения. Сущность духовного существа обычно называется сознанием. Ограниченность обыденного мировоззрения проявляется в том, что мы рассматриваем своё сознание как некий предел, или конечную точку. Однако Истинная Дхарма, или Учение, указывающее нам на истинную 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 самоосознания, что есть свобода и счастье в истинном смысле. 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. Почему это так? Потому что подлинная духовная практика включает в себя три аспекта.

Во-первых, духовная практика, ведущая к самоосознанию, начинается с накопления добродетелей и заслуг. Когда мы говорим хорошие слова другим людям, делаем приятное близким, придерживаемся правильных суждений, думаем обо всех людях, то мы, естественно излучаем свет. В этом случае мы становимся способны испытывать радость в этом мире людей, равную излучаемому нами свету.

Во-вторых, мы изучаем Законы Вселенной (например, Закон Кармы), которые были раскрыты великими Учителями прошлого, и следуем им в своей жизни. Законы Вселенной – это вышеупомянутая Истинная Дхарма, или Учение, о котором мы подробно поговорим далее.

Конечно, 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 себя, 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.

В-третьих, изучая Дхарму, мы обретаем правильный взгляд на окружающий, а также на свой внутренний мир. Это означает, что мы перестаём захватываться происходящими событиями или собственными эмоциями, а начинаем спокойно и внимательно осознавать их. Внимательность и осознанность в повседневной жизни приводят нас на следующем этапе к практике медитации. В медитации мы концентрируемся на внутренних объектах – на образах, дыхании и движении энергии, или на теме нашей медитации. Это приводит нас к отдалению от всей внешней информации и информации, находящейся внутри нас.

Внешняя информация – это то, что мы видим глазами, слышим ушами, обоняем носом, воспринимаем на вкус языком, ощущаем телом. То есть в медитации внешние ощущения останавливаются.

Отдаление от внутренней информации – это полное прекращение работы сознания, порождаемой накопленным нами до сих пор опытом.

В результате правильной медитации возникают два состояния, представляющих единое целое – Спокойствие и Созерцание. Это – изначальное состояние нашего сознания или сознания всех духовных существ, о чём я упоминал в самом начале. И в этом изначальном состоянии Спокойствия и Созерцания мы впервые видим, прозреваем свою истинную природу, или Атман, что невозможно выразить при помощи слов, поскольку 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, протекающих 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 омрачённости; свободна от постигаемого и постижения, свободна от мглы смешений; она блистательно чиста, и её природа неразрушима»* (Аватамсака-сутра<sup>1</sup>, «Сутра из сорока глав», глава 31).

Итак, по мере продолжения нашей духовной концентрации, появляется состояние совершенного покоя сознания. Наблюдая предметы и явления, 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. И 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.

Для того чтобы прозреть это изначальное состояние, которое есть *мы* в истинном смысле, нам необходимы три вещи: *теория, практика и эмпирическое познание*, основанное на этих теории и практике.

## Теория. Дхарма – То, каким всё является

Теория – это Истинная Дхарма или просто Дхарма – Закон, Учение. Дхарма (धर्म, dharma) – это санскритское написание и произношение этого важнейшего термина. На языке пали это звучит как Дхамма (𑀔𑀓𑀡𑀺, dhamma). Однако мне ближе санскритский вариант, возможно потому, что он чаще употребляется в России, наряду с уже плотно вошедшими в русский лексикон санскритскими словами «нирвана» и «карма».

Слово «Дхарма» имеет много значений. Это и «миропорядок», и «то, что удерживает, защищает и поддерживает», «Закон, Учение», и «правильный образ действий». Однако существенное значение ёмкого термина «Дхарма» – **«То, каким всё является»**. Другими словами, Дхарма – это то, что указывает на абсолютную реальность и позволяет за счёт правильной практики прозреть и реализовать это подлинное изначальное состояние. Что это значит?

Здесь определяющими становятся две вещи – видение и знание. Например, мы подходим к железнодорожному поезду. Если у нас хорошее зрение, то мы увидим закрытый шлагбаум и приближающийся поезд. Поскольку мы действительно видим эти вещи, мы точно, или досконально знаем о них. Следовательно, мы, обладая видением и знанием, не станем переходить железнодорожные пути перед приближающимся поездом. В этой ситуации нам не нужна чья-либо подсказка. Приближающийся поезд в данном случае – это реальность или то, каким всё является, и мы видим и знаем эту реальность, или действительность.

Если бы каждый из нас обладал подобным видением и знанием в отношении всей Вселенной или, по крайней мере, нашего человеческого мира, то мы были бы свободными и счастливыми, пребывая в своём изначальном состоянии Спокойствия и Созерцания. Однако мы не обладаем чистым видением и доскональным знанием всех предметов и явлений, а пребываем в заблуждениях, ошибочно принимая иллюзию за реальность, вследствие чего испытываем страдания. В этой ситуации нам необходимо Учение, или Дхарма, которую передали Учителя прошлого, – Учение, которое *укажет* нам на реальность и на нашу истинную сущность.

Здесь необходимо выделить важнейший аспект. Учителя прошлого *не создавали* это Учение, а просто *прозрели* истинную реальность и указали на неё. Это то же самое, что и, например, Закон всемирного тяготения, который *открыл* Исаак Ньютон в 1666 году. Ньютон именно *открыл* этот закон, а *не создал* его, поскольку гравитация присуща всем телам материального мира в окружающем нас пространстве Вселенной.

Чтобы не погружаться в долгие научные или философские рассуждения, которые скорее отвлекут нас от Дхармы, чем прояснят ситуацию, я приведу простой и наглядно иллюстрирующий, что такое Дхарма, пример.

В нашем теле находится и функционирует один из важнейших органов – печень. Её существование и работа – это данность, или реальность. Другими словами, печень – это не чья-то придумка, фиксированная идея или догма. Представим себе, например, нелепое утверждение, типа: «Согласно воззрениям медицины, печень находится в правом подреберье». Почему же оно нелепое? Очевидно потому, что печень не находится «согласно воззрениям» кого бы и чего бы то ни было, а просто находится и функционирует в нашем теле справа, в полости живота под диафрагмой. Точно так же и наше сознание не существует, «согласно воззрениям буддизма и йоги», а просто существует, создавая наш внешний и внутренний мир. Таким образом, и работа печени, и работа сознания – это истина, или реальность. Проблема в том, что мы не всегда можем видеть эту истину.

Разумеется, даже не имея медицинского образования, мы обладаем некоторыми теоретическими знаниями о печени и её функциях. Например, всем нам известно, что жирная пища и алкоголь пагубно влияют на клетки нашей печени (гепатоциты) по сути, убивая их. Однако это не является нашим доскональным знанием: в обычных условиях мы не можем видеть свою

печень, и тем более не можем видеть процессы, происходящие в её клетках. Другими словами, даже в хорошо знакомом нам материальном мире существуют вещи, невидимые обычному глазу. Это приводит к ошибочным взглядам, которые могут принести нам вред. Например, один мой знакомый (в прошлом большой любитель крепких спиртных напитков), наливая себе очередной стакан водки, говорил: «Да печень – это просто кусок мяса. Что ей будет [из-за употребления спиртного]?».

Здесь нам на помощь приходит наука. Например, магнитно-резонансная томография позволяет увидеть печень «послойно» и провести её точнейшее исследование. Разумеется, то, что мы «послойно» видим печень при помощи МРТ, не является «мистикой», «божественным откровением» или чем-то в этом роде – это реальность. Наука в данном примере – это Дхарма, показывающая *то, каким всё является*, показывающая невидимые в обычных обстоятельствах вещи, позволяющая заглянуть в невидимый обычному глазу мир.

Однако в вышеприведённом примере невидимый обычному глазу мир (т. е. «послойный» вид печени на МРТ) относится всё-таки к материальному миру. Материальный мир является проекцией тонкого мира<sup>2</sup>. И чтобы увидеть и понять тонкий мир, лежащий в основе материального, необходима Истинная Дхарма и духовная практика.

Например, в области печени находится энергетический центр, который называется Сурья-чакра. Чакры<sup>3</sup>, или энергетические центры, принадлежат к тонкому миру и не видны ни обычным зрением, ни на специальном оборудовании, таком, как МРТ или УЗИ. На наши чакры оказывает непосредственное воздействие работа нашего сознания (поскольку оно первично), а состояние самих чакр, в свою очередь, влияет на наше физическое тело. Сурья-чакра блокируется из-за работы сознания, которая иногда называется «желчный человек», то есть человек, который сначала затаивает злобу на других, а затем изливает её, словно неприятную на вид и горькую на вкус желчь, при этом иногда насмехаясь над объектом своей ненависти и получая удовольствие от его страданий. Такая работа сознания приводит к блокировке Сурья-чакры, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на работе печени и желчного пузыря.

Таким образом, Истинная Дхарма указывает на то, что за всеми явлениями стоит та или иная работа нашего сознания. Например, если у человека существует привязанность к пище с ярко выраженным острым, захватывающим вкусом, он будет есть соответствующие продукты, например, жирные сорта мяса, приготовленные с острым соусом. Если у человека существует желание получать примитивные легкодоступные удовольствия, он будет употреблять алкоголь. В обоих случаях это отнимет энергию у Сурья-чакры, что приведёт к её охлаждению и, как следствие, нанесёт вред печени. С другой стороны, если изливать «желчную» злобу на окружающих, то работа Сурья-чакры также будет нарушена, о чём я говорил выше. Другими словами, если у нас нет пристрастия к острой жирной пище и алкоголю, если мы не питаем злобы к окружающим, то не будет и пагубного воздействия на нашу печень, поскольку внешний мир – это проявление работы нашего сознания, о чём я подробно расскажу в следующих главах и томах этой книги.

Как мы можем видеть на этих простейших примерах, Истинная Дхарма – это высшая наука, показывающая нам реальное положение вещей. В отличие от классической науки, Дхарма показывает нам реальность не только нашего материального мира, но и всей Вселенной, включающей, помимо материального, тонкие и сверхтонкие миры, невидимые обычным человеческим зрением.

Истинная Дхарма, как и существующая в нашем мире наука, не является некой застывшей идеей, догмой, абстрактной философией или чем-то подобным. Учение не говорит: «Делай так, станет хорошо», но именно показывает, проясняет суть вещей: «Если вести такую-то практику, то прояснится сознание и появится возможность чётко рассматривать все явления».

Далее, Учение, переданное Учителями прошлого, не является голой теорией – оно полностью подтверждается чёткой системой практики и реальным опытом тех, кто занимается этой духовной практикой, основанной на Истинной Дхарме, о чём я подробно расскажу на страницах этой книги.

## Буддизм, йога и даосизм

Термин «Дхарма», которым обозначается единое Учение, или универсальный Закон, обычно используется в традициях буддизма и йоги. Моя духовная практика началась с боевых искусств и китайского даосизма (об этом – ниже). Несколько позже, когда я приступил к изучению и практике буддизма и йоги, я обнаружил, что все эти три Учения – буддизм, йога и даосизм – принадлежат к одному потоку духовной практики. Этот поток ведёт нас от нашего обычного человеческого существования к нашему подлинному изначальному состоянию, о котором я говорил выше. Я также обнаружил, что, по счастью, не одинок в своих взглядах – к аналогичным выводам приходили и Учителя, жившие в недавнем прошлом, например, Достопочтенный Ананда Майтрея<sup>4</sup>:

*«Давным-давно я практиковал Раджа-йогу в Гималаях под руководством одного индуистского йогина. Этот опыт дал мне понять, что буддизм и йога очень похожи, и что многие моменты медитативного опыта, описанного в Йога Сутрах Патанджали, можно обнаружить в нашем опыте. Есть, например, Йога-Васиштха. Изложенное в ней учение очень сильно напоминает опыт буддийской медитации. Кое-что разное, но кое-что очень похоже. Я практиковал медитации Дао. Этот путь сильно напоминает буддийские медитации. Я имею в виду медитативное учение даосских отшельников. Даосизм, учение Патанджали и буддийское учение имеют чрезвычайно много общего в вопросе Самадхи, о котором говорится в буддизме. И вот пришёл Будда и сказал, что следует принимать всё то хорошее, что есть в других учениях».*

Тем не менее, буддизм, йога и даосизм чаще всего воспринимаются, как возможно и близкие, но всё же *разные* учения и системы практики. Здесь необходимо прояснить этот аспект, поскольку учение и системы духовной практики, о которых пойдёт речь в этой книге, – это учение и практика буддизма, йоги и даосизма.

Нам снова понадобится простой пример с печенью. По-русски мы говорим «печень». Однако, например, по-английски печень будет liver, на латыни – *hepar*, на сингальском языке (основной язык Шри-Ланки) – අක්මාව (akmāva). Теперь представим, что мы не знаем английского языка и тем более не знаем латыни и сингальского. Если в этом случае мы услышим «ливер», «хепар» и «акмава» или увидим оригинальное написание этих слов, то, скорее всего, мы подумаем, что это совершенно *разные* слова, обозначающие совершенно *разные* вещи.

Точно так же обстоят дела и с учениями буддизма, йоги и даосизма. Например, в учении даосизма общее название энергии – Ци (хотя выделяются различные виды и подвиды энергии). Аналогичная ситуация и в учении йоги, и в учении эзотерического буддизма. В йоге энергия именуется Прана или Ваю, а в эзотерическом буддизме – Лунг, хотя широко используется и термин Прана. Но для духовного практикующего, стремящегося к реализации Просветления и Освобождения, важны не многочисленные термины, их переводы и произношение на разных языках, не история их возникновения в буддизме, йоге или даосизме, а *то, каким всё является*. Например, что является первоисточником энергии? Как она воздействует на наше сознание? Какой образ жизни и энергетические практики мы должны вести, чтобы избавиться от болезней, обрести счастье в повседневной жизни и направиться к Освобождению? Когда мы, изучая Истинную Дхарму, проясним для себя эти вопросы, а затем эмпирически ответим на них в процессе собственной духовной практики, для нас не будет особой разницы, называть ли энергию Ци, Прана или Лунг – мы будем не просто знать все эти названия, но и действительно понимать, что такое энергия, которой все мы обладаем.

Здесь, вероятно, у читателя может возникнуть вопрос: почему я говорю исключительно об учениях буддизма, йоги и даосизма и не касаюсь никаких других учений, например, христианства или иудаизма?

Я занимаюсь духовной практикой, основанной на учении буддизма, йоги и даосизма, тридцать лет<sup>5</sup>. Получив обширный медитативный опыт, полностью соответствующий древним сутрам и текстам Учителей прошлого, я думаю, что имею определённое моральное право рассказать об этих Учениях и способах практики. Конечно, здесь я должен подчеркнуть – мой опыт не является совершенным и всеобъемлющим, о чём я расскажу в ходе дальнейшего повествования. Однако то, что я не изучал и не практиковал, я не вправе даже пытаться объяснить. Тем не менее, внимательный читатель, если у него будет желание, сам сможет увидеть параллели между Дхармой, о которой я буду рассказывать, и другими учениями, не представленными в этой книге. Это так, потому что нет истинных Учений, противоречащих друг другу.

Итак, ёмкий термин Дхарма, на мой взгляд, идеально подходит, чтобы выразить то, чему посвящена книга – универсальному Закону, Учению, которое показывает и объясняет нам всё видимое и невидимое, происходящее и с человеком, и со Вселенной, на отрезке времени: безначальное прошлое – настоящее – будущее. Другими словами, на отрезке времени, равном бесконечности. Это – то Учение, которое объясняли Великие Учителя с безначального прошлого вплоть до наших дней. Например, что такое этот мир, в котором мы родились в этой жизни? Кем или чем он создан? Наша жизнь – единственная или...? Не говоря уже об извечном «кто я?». Этот Мир Людей; другие миры во Вселенной; структура сознания; процессы возникновения, существования и разрушения Большой и Малой Вселенной, сопровождающиеся процессами падения и подъёма души; Просветление и Освобождение (в чём разница между ними?); энергия, энергетические каналы и центры, а так же системы духовных практик – от боевых искусств до высших медитаций, ведущих к Самадхи – всё это Истинная Дхарма.

## Практика и эмпирическое познание

Однако теория мертва без практики.

Представим, что существует замечательное учение, или доктрина, логично объясняющая некие вещи или аспекты нашей жизни. Но, если она не подкреплена соответствующей системой практики, такую доктрину нельзя назвать совершенной. Связь между доктриной и системой практики можно сравнить с картой, на которой подробно показан маршрут, и транспортным средством, используя которое можно добраться до пункта назначения.

Теперь представим, что у нас есть и учение (подробная карта), и система практики (транспортное средство). Однако, если те, кто изучает это учение и занимается практикой по этой системе, не переживают никакого духовного опыта, это вызывает вопросы. Другими словами, то, что описано в учении, обязательно должно быть испытано на опыте теми, кто практикует это учение. Таким образом, не имеет значения, во сколько медитаций вы были посвящены, не имеет значения, насколько эффективными они представляются в целях очищения души – если они не приводят к действительным результатам, описанным в учении, то цель учения и практики не достигнута. И наоборот, если вы посредством медитации действительно пережили на своём опыте то, о чём сказано в учении, – вы на верном пути. Можно сказать, что вы выполнили важную работу: на своём опыте доказали правильность учения и эффективность системы духовной практики.

Итак, то, пусть и небольшое, что я пережил на опыте в ходе изучения Дхармы и занятий духовной практикой, стало для меня движущим мотивом для написания этой книги. Другими словами, опираясь на собственное осознание Учения и духовный опыт, обретенные более чем за четверть века, я хочу попытаться рассказать о духовном мире на современном русском языке, адаптировать древние знания для рационального восприятия и, самое главное, для практического применения в наши дни.

Этому также предшествовал и ряд событий, произошедших со мной во время работы и практики на Шри-Ланке. Я думаю, что рассказ о тех событиях поможет читателю лучше понять то, почему я решил написать эту книгу, и то, о чём именно я хочу поговорить с читателем на её страницах.

## Место силы, даровавшее высокий опыт

– Нам – туда, – сказал мой ланкийский приятель, сопровождавший меня в той поездке, показывая на дорожку, ведущую куда-то в лес. Посреди этой дорожки как-то странно располагались группы ступенек, ведущие как бы вперёд и вверх. Место манило... «Может хоть здесь я смогу что-нибудь обнаружить?» – промелькнуло у меня в мыслях. Поездка, и так короткая, подходила к концу, а моя работа над «Путеводителем по сакральным местам Шри-Ланки» почти не сдвинулась с места.

– Это всё очень древнее, – тем временем многозначительно сообщил мой спутник, то ли пытаясь разжечь во мне интерес, то ли просто болтая...

– А ты был здесь раньше? – поинтересовался я.

– Никогда.

Я не знал, что увижу и почувствую дальше, но, идя по причудливым каменным «очень древним» ступенькам, я радовался пока что единственному факту – отсутствию людей. Это означало, что, если место и вправду серьёзное, то будет возможность всё спокойно осмотреть, почувствовать, может быть, провести медитацию или просто побыть там, не вздрагивая каждый раз от криков туристов, типа: «А давайте здесь сфоткаемся!»

Углубляясь с каждым шагом в лес, я начал чувствовать, что в глубине действительно находится некий объект, излучающий сильную восходящую энергию. Это очень похоже на то, как идя зимой по холоду, приближаешься к источнику тепла, ощущая его с каждым мгновением всё ярче.

Дорожка, выведя нас на большую грунтовую площадку, закончилась. Деревья, «сопровождавшие» нас в этом недолгом пути, «расступились» и... На меня смотрел огромный Будда, высеченный в скале, справа и слева от него виднелись ещё по три фигуры с каждой стороны. Окружающее пространство полностью изменилось: казалось, что оно было наполнено вибрациями, исходящими от изображений.

Как мне описать это ощущение, это состояние? «Покой», «остановка», «прекращение» и в то же время: «тёплое», «искреннее», даже какое-то «родное», одновременно с этим: «что-то очень возвышенное, величественное, полностью превосходящее этот мир».

Я приблизился к Будде. Одновременно я обратил внимание, что фигуры справа и слева – это Бодхисаттвы. Я сразу узнал образ Майтреи – грядущего Будды, Авалокитешвары – Бодхисаттвы Великого Сострадания и Тары – Бодхисаттвы женского рода, которая ведёт людей к Просветлению. «Стоп! Мы же в стране Первоначального (Южного) буддизма, Тхеравады, а не в Стране снегов – Тибете, где эти образы повсюду», – пронеслось у меня в сознании от удивления, что на Шри-Ланке можно увидеть такие изображения, характерные для буддизма Северной традиции.

Моя энергия, откликаясь на вибрации Будды и Бодхисаттв, начала подниматься вверх. Такой подъём я всегда испытываю во время технических практик, таких, как даосский Цигун или йогические пранаямы и мудры. Для подъёма энергии нужно усилие и время, а тут – всего несколько минут пребывания рядом с этими таинственными барельефами... Причём этот энергетический подъём был сильным, но, в то же время, абсолютно естественным и мягким.

Я вручил своему уже начавшему скучать провожатому фотоаппарат, а сам решил провести медитацию – благо людей вокруг, по-прежнему, не было.

Думаю, что та медитация и стала отправной точкой: после неё я впервые серьёзно задумался о том, чтобы, собрать свои знания и медитативный опыт и попытаться показать общую картину Истинной Дхармы, написав книгу.

## Кэнсё

Дело в том, что много лет назад я впервые в этой жизни пережил состояние Кэнсё<sup>6</sup>. Не возьмусь за логическое объяснение сути этого переживания: логические или философские ухищрения 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 пропадает деление мира на два полюса – останавливается двойственное мышление. Если и возникают мысли, то они видятся чем-то внешним, грубым и совершенно бессмысленным.

«„Кэнсё“ значит „постижение своей собственной природы“. Это может натолкнуть на мысль, что существует то, что известно как „природа“ или „субстанция“, составляющая существо, и что эта „природа“ постигается кем-то, находящимся вне её. Другими словами, это подразумевает существование того, кто постигает и того, что постигается: субъект и объект, хозяин и гость. Такой точки зрения обычно придерживается большинство из нас, ибо наш мир является рациональной реконструкцией, которая всегда противопоставляет одну вещь другой, и посредством этого противопоставления мы мыслим, и наше мышление, в свою очередь, проецируется в каждую область нашего опыта, отсюда этот мир действительности, бесконечно умножающийся.

Кэнсё, наоборот, означает пойти против такого образа мышления и положить конец всем формам дуализма» (Д. Т. Судзуки)<sup>7</sup>.

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, или Кэнсё, – с прекращения работы поверхностного сознания, 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. Именно в Дзэне первое Просветление именуется «видение (постижение) своей истинной природы» – «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 обрить свою голову» (Хакуин Экаку<sup>8</sup>, «Дикий Плющ»).*

В следующих главах и томах этой книги я постараюсь более детально рассказать читателю об оставленном этим опытом ощущении, здесь же я ограничусь этим описанием.

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. О разнице между Просветлением и Освобождением я подробно расскажу во втором томе. Здесь же нужно отметить, что Освобождение – это фиксация состояния Просветления.

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

Никогда не забуду слов, сказанных 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 расширить. Сколько ты можешь пребывать в этом состоянии остановки потока ума?

– В этом состоянии невозможно засесть 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 пытаюсь заниматься с тех самых пор... «Но вечно надо отлучаться по делам – спешить на помощь, собираться на войну», как по другому поводу пел Владимир Высоцкий. Парадокс, но для единственного необусловленного состояния нужны соответствующие условия.

И вот эти «соответствующие условия» мне подарили Будда и шесть Великих Бодхисаттв, высеченные в огромной скале неизвестным мастером. Здесь мною снова был пережит опыт Кэнсё.

«Смотрите, смотрите – белый медитирует!» – вдруг раздалось откуда-то снаружи. Мой тогдашний посредственный уровень знания сингальского языка всё-таки позволил мне распознать эту нехитрую фразу. Я открыл глаза – к скале подошла группа ланкийских паломников, одетых в белые одежды, как и подобает в таких случаях. Мы обменялись приветствиями. Путешествие в мир абсолютной реальности для меня закончилось. Я хотел было вылезти из Лотоса, но не тут-то было: тело, особенно ноги, онемели – интересно, сколько же я просидел?

Пока я приводил ноги в порядок, мне вспомнился отрывок из текста Мастера Хакуина. Там речь шла о том, что Будды и другие Учителя прошлого и настоящего вручили тебе великое

сокровище – Дхарму, практикуя которую ты получаешь опыт, превосходящий этот мир. Далее: «...возместить *неоплатный свой долг перед Буддами и патриархами*». Ведь несколько слов о Дхарме могут значить намного больше и быть бóльшей Заслугой, чем вся твоя жизнь...

## Посещение «настоящего» буддийского храма

– Тогда мы были в недействующем храме – там только эти статуи в скале и всё. А сейчас мы едем в настоящий работающий храм, там есть монахи, уже вечер, сейчас будут Пириты<sup>9</sup>, надо успеть купить цветы и лампадки, – тараторил мой приятель, пока мы мчались на его «тук-туке» по вечернему городу в «известный и почитаемый в народе», по его словам, буддийский храм.

Храм, в который мы прибыли, был типичным классическим: сначала – к дереву Бодхи, далее – к ступе, сделали подношение огня (масляные лампадки), благовоний и цветов. Другие верующие-миряне делали также подношение воды и пищи. Сидя на земле около дерева Бодхи и у ступы люди читали отрывки из сутр на языке пали, время от времени подглядывая текст в книжечках.

Всё было очень искренне, даже как-то «по-домашнему». Затем появился монах, вместе с ним мы начали читать тексты уже хором. «Прибежище в Трёх Драгоценностях», «принятие Пяти Заповедей»... Благо, незадолго до посещения храма, я выучил хотя бы часть этих текстов на языке пали.

Я поймал себя на мысли: «А ведь это по форме – путь в Мир Небес для верующих-мирян, которому учил Будда». Жертвование, соблюдение заповедей, изучение Дхармы (потом монах читал проповедь), простейшие медитации (в данном случае таковыми можно считать чтение сутр и медитацию Любви ко всем живым существам). Благодаря жертвованию накапливаются заслуги, и ослабляются мирские желания, ведь жертвование противоположно их удовлетворению. Заповеди позволяют не накапливать кармы трёх скверных миров: Ада, Мира Животных и Мира Голодных Духов<sup>10</sup>, а также не растрчивать заслуги. Изучение учения и медитации – это накопление данных высоких миров, в данном случае, Мира Небес.

Интересно, что во всей этой с виду незатейливой практике я даже увидел элементы эзотерического буддизма. Все виды пожертвований, по идее, очищали три нижние чакры (энергетических центра). Если чакра очищается, энергия не утекает через неё, а значит и пресекается связь с тем или иным миром. В случае трёх нижних чакр, это, соответственно, три нижних мира, о которых упоминалось выше: Ад – Муладхара-чакра, Мир Животных – Свадхистхана-чакра и Мир Голодных Духов – Манипура-чакра. Подношение запаха, то есть благовоний, очищает Муладхару-чакру, воды – Свадхистхану, цветов, пищи и огня – Манипуру. Чакры и их очищение – это тема главы, в которой будет описан энергетический процесс достижения Освобождения. Здесь я хочу сказать немного о другом...

Всё познаётся в сравнении, на контрасте. В моём случае – это было, к большому сожалению. Два дня назад, медитируя около древней скалы в джунглях, у меня были другие ощущения, другое состояние сознания! Да, здесь я чувствовал доброту, смирение, но всё это было в рамках этого грубого материального мира и не выводило моё сознание за его пределы. По вибрациям – это тоже был Мир Людей – добрый, чистый – но вибраций более высоких миров здесь не было.

Я ощутил смятение и некоторую досаду. Как будто всех, кроме меня, этот мир людей устраивал полностью. «О да – мы не хотим падать в Ад, но в Мире Людей нам очень даже неплохо...»

Но разве Будда Сакьямуни не говорил, что этот мир – мир страданий (Первая Благородная Истина)? Разве Будда Сакьямуни не говорил, что все миры, созданные работой нашего сознания – не более чем иллюзия, поэтому в каком бы из этих миров, включая миры богов, мы не родились – ни в одном из них нет для нас абсолютного счастья? И, что только изначальное состояние сознания – Великое Спокойствие (Нирвана), в котором остановлено действие всего прошлого накопленного опыта – единственная ценность не только в этом мире, но и во

всей Вселенной? Тогда – разве можно реализовать Нирвану, *просто следуя ритуалам и церемониям?*..

«Спокойно! Я должен уйти, улыбаясь...» – вспомнились строчки. Что я и сделал, совершив троекратный поклон алтарю со статуей Будды.

Был уже поздний вечер, начался сильный дождь, стало холодно – я и не предполагал, что на Шри-Ланке, на океанском побережье (а не в горах) может быть холодно. Старенький «тук-тук» моего приятеля недовольно урчал, подпрыгивая на кочках. Не знаю, что вдохновило Высоцкого на создание этой песни, но её текст точно отражал моё тогдашнее состояние:

*Полгода не балует солнцем погода,  
И души застыли под коркою льда,  
И, видно, напрасно я жду ледохода,  
И память не может согреть в холода.*

...

*В оркестре играют устало, сбиваясь,  
Смькается круг – не порвать мне кольца...  
Спокойно! Я должен уйти улыбаясь...  
И всё-таки я допою до конца!*

Наконец-то я был дома. Во время той поездки на Шри-Ланку я жил в небольшом местном деревенском отеле, состоящем из однокомнатных домиков. Всё это располагалось рядом с джунглями. Хозяин отеля специально оборудовал один домик кондиционером – ненужная роскошь для местных и спасение от тропической жары для меня – в нём я и поселился. Придя, я обнаружил, что нет электричества – из-за дождя с грозой. Итак, «тропический рай»: темно, сыро, холодно и формально стремимся не упасть в скверные миры, проводя церемонии в храмах...

Однако, как бы то ни было, духовный практикующий идёт до конца, преодолевая, и, в конце концов, просто прекращая влияние, как внешних неблагоприятных обстоятельств, так и собственных мыслей, реализуя совершенную остановку сознания. Поэтому, несмотря на не лучшие внешние условия и состояние сознания, я приступил к своей вечерней практике: пранаяме для подъёма энергии и далее – к медитации.

## Воспоминание о прошлой жизни и дальнейшие размышления

Случившееся ночью немного приободрило меня, расставив некоторые вещи по своим местам.

Дело в том, что по мере продвижения в духовной практике человек начинает вспоминать свои прошлые жизни. Обычно это происходит в медитации. Если же практикующий входит в Самадхи (высшее состояние медитации), то он может увидеть бесчисленное количество своих прошлых жизней в разных мирах. Если способность вспоминать прошлые жизни находится на начальном уровне, то человек начинает видеть сны о своих предыдущих рождениях. Сразу оговоримся: обычные сны и сны, в которых испытывается мистический опыт (например, прошлых жизней) – это разные вещи. Второй вид снов – это очень чёткий, осязаемый и яркий опыт. Кроме того, этот вид снов не забывается после пробуждения, как в случае с обычным сном. Обычному человеку такое описание может показаться, как минимум, странным или даже пугающим. Однако для духовного практикующего – это естественное явление, которое описано в буддийских и йогических текстах, возникающее по мере того, как за счёт медитации проясняется сознание. Когда вспоминаются прошлые жизни, всегда присутствует что-то вроде объяснения того, что видишь, эдакий «закадровый дикторский текст», который словно «загорается» в сознании.

Той ночью я увидел храм, похожий на тот, который был расположен рядом с моим отелем. В этом храме я бывал много раз, и всегда он производил на меня сильное впечатление. «Закадровый текст» объяснил, что я вижу событие, произошедшее пятьсот лет назад. Территория выглядела по-другому, хотя сходство с настоящим временем было. На мощёной площади перед главным зданием храма сидело много людей, включая меня. Я обратил внимание, что люди сидели в правильных сидячих позах (Лотос или Полулотос с выпрямленной спиной), не то, что в настоящее время. Рядом со мной сидел мой тогдашний друг, я понял, что это мой нынешний приятель-ланкиец, сопровождающий меня в этой поездке. Все люди, собравшиеся на площади, ждали некоего просветлённого учителя. Он, наконец, появился. Идя от человека к человеку, учитель останавливался, давая, видимо, какие-то советы или отвечая на вопросы. Я обратил внимание на его походку – он перемещался очень легко, словно едва-едва касаясь земли.

Учитель остановился напротив и пристально посмотрел на меня. Взгляд был очень спокойным, казалось, что он смотрит сквозь меня (возможно так и было), но при этом в его взгляде не было холода или чего-то подобного – это был взгляд, полный любви и сострадания, взгляд человека, пребывающего в состоянии Нирваны.

– Когда же ты остановишь работу своего глупого сознания? – спросил он у меня. – Именно из-за этого все твои проблемы.

Проснулся я по ланкийским меркам довольно поздно – в семь утра. Уже дали электричество (и как мы жили без него пятьсот лет назад?), я заварил чай и расположился на маленькой веранде. Теперь можно всё обдумать. Итак, пятьсот лет назад я был духовным практикующим в Шри-Ланке, возможно, жил в этой же деревне, где остановился и сейчас. У меня был просветлённый наставник, указывавший мне на необходимость достичь личного Просветления. Да уж, слишком много всего сходится, чтобы быть неправдой.

Допивая чай, я вдруг вспомнил, что так и не закончил путеводитель по сакральным местам Шри-Ланки, о котором меня просили.

Кроме того, я и несколько моих друзей по Дхарме собирались перевести на русский и издать сборник лекций и текстов Достопочтенного Ананды Майтреи. Вот уж поистине пример тысяче грядущих поколений – Учитель Ананда Майтрея! Человек прожил 102 года! В 15 лет

он стал буддийским монахом (это было в 1911 году), и последующие 87 лет (!) он вёл суровую духовную практику, а когда стал Достигшим, начал учить других. Он вёл деятельность вплоть до своего ухода из этого мира в 1998 году. Его близкие ученики в личных беседах рассказывали мне о сверхъестественных силах Мастера, свидетелями которых они были сами. Его высочайший уровень и огромный духовный опыт, сочетавшиеся с глубочайшим знанием Дхармы, освещали светом Истины всё вокруг.

Так вот, за всеми этими поисками «мест силы», я совсем забыл, что группа наших переводчиков выслала мне на электронную почту несколько лекций Достопочтенного Ананды Майтреи для просмотра и редакции их перевода.

Я погрузился в чтение. Тексты, написанные Достигшими (или записанные с их слов), обладают огромной силой, так как Достигшие имеют *собственный* духовный опыт высочайшего уровня, который, в свою очередь, находит подтверждение в оригинальных древних текстах.

Слова Достопочтенного Ананды Майтреи заставили меня буквально вздрогнуть – в нескольких предложениях Мастер объяснил причину моего вчерашнего отчаяния:

*«В некоторых буддийских монастырях существовали одни ритуалы, выдававшиеся за истинную религию. Но то были только церемонии, а не истинный буддизм. Если вы хотите увидеть истинный буддизм, то он всё ещё существует – в отдалённых деревнях, но не в городах. На мой взгляд, необразованные попадают в ловушку формальных ритуалов, которых не было ещё каких-нибудь пятьдесят лет назад».*

Эти простые слова стали для меня лучшей поддержкой и ободрением в тот момент. Вместе с этим появилась искренняя и сильная решимость показать людям Истинную Дхарму, используя полученные за долгие годы практики буддизма, йоги и даосизма все свои знания, открытия и духовный опыт, подтверждённый Учителями и оригинальными текстами.

## Дхарма в наши дни

*Свой способ видения мира и жизни Будда называл «Дхармой» – очень внятным и гибким словом. Не он первый воспользовался этим словом, поскольку оно употреблялось и до него, в значении ритуала и закона, но Будда придал ему более глубокий, духовный смысл.*

*Д. Т. Судзуки*

Слышали ли вы о Брюсе Ли? Наверняка слышали об этом Мастере боевых искусств с невероятно яркой судьбой и трагически оборвавшейся жизнью. Благодаря ему я начал занятия боевыми искусствами, которые переросли со временем в духовную практику. Всё было очень банально, наверное, как и у многих людей, начавших занятия различными видами восточных единоборств: ещё ребенком (мне было десять лет) я увидел фильм «Путь Дракона» с Брюсом Ли в главной роли и был потрясён увиденным – его молниеносными ударами, какой-то запредельной скоростью и отточенностью движений.

Позже я обратил внимание, что помимо фантастической техники и физической формы, в Брюсе было что-то ещё, ярко выделявшее его на фоне других мастеров. Я думаю, что это осознанность, являющаяся следствием именно эмпирического переживания. Всё, что делал и говорил Брюс Ли, он полностью испытал на собственном опыте, проверил в ходе своих кропотливых поисков Истины. Казалось, что он проверил и систематизировал все виды боевых искусств, а также все духовные учения, лежащие в их основе. Именно поэтому Брюс Ли и его стиль *Джит Кун До* до сих пор вызывают у людей такой интерес, доверие и желание следовать по пути познания себя.

Брюс Ли был ярким противником любых застывших форм, фиксированных идей, церемоний и тому подобного, называя их «организованной безнадежностью». Например, если какой-либо элемент не имел практической пользы, будь то на тренировке или в реальном бою, то этот элемент (упражнение или технический приём) просто отбрасывался, как ненужный:

*«Вместо рассмотрения боя как такового большинство систем боевых искусств накапливают впечатляющие суррогаты, которые сбивают с толку их последователей и уводят их в сторону от истинной реальности боя, которая проста и пряма. Вместо того, чтобы идти непосредственно к сути вещей, регулярно и методично практикуются обтекаемые формы (организованная безнадежность) и имитирующие приёмы, заменяя реальный бой условным. Таким образом, вместо того, чтобы „быть“ в бою, эти практикующие „делают что-то, напоминающее бой“.*

*Ещё хуже то, что сверхумственная и духовная силы губительно вырождаются, пока эти практикующие погружаются всё глубже и глубже в тайны и абстракции. Все эти вещи являются тщетными попытками поймать и зафиксировать непрерывно меняющиеся движения в бою, рассеять их и изучать, как труп.*

*Когда вы отойдете от этого, реальный бой перестанет быть застывшим и оживёт. Суррогаты (форма паралича) цементируют и ставят в рамки то, что текло и изменялось, и когда вы посмотрите на это реалистично, то это не что иное, как слепая преданность систематической бесполезности практики рутинных приёмов или акробатических трюков, которые ни к чему не ведут» (Брюс Ли. «Дао Джит Кун До»).*

Яркий образ Брюса Ли ещё поможет нам в анализе Дхармы, сейчас же на его примере я хочу пояснить свою позицию относительно религии.

Вам это может показаться странным, но Брюса Ли можно сравнить с Буддой Сакьямуни. Разумеется, некорректно сравнивать духовные уровни этих двух людей. Первый – гений боевых искусств, второй – человек, достигший наивысшего духовного уровня, то есть реализовав-

ший состояние Будды (Татхагаты<sup>11</sup>). Но они имеют нечто схожее в своём подходе к духовной практике. Всё испытано на собственном опыте, систематизировано, убрано лишнее, неработающее, и только после этого передано людям. **Весь вопрос в том, как сейчас люди (т. е. мы) пользуются этими драгоценными наставлениями.**

Представим себе человека, который решил изучать боевые искусства, увидев на экране Брюса Ли. Этот человек, выражаясь буддийским языком, «принял прибежище», то есть обрёл веру в Брюса Ли и его учение. Человек выучил наизусть всё написанное Брюсом, по тысяче раз пересмотрел все художественные и документальные фильмы с его участием. На кадрах кинохроники, запечатлевших Брюса Ли, мы видим, что для отработки бокового удара ногой он использовал тяжёлый боксёрский мешок. Кроме того, в художественных фильмах, поскольку Брюс Ли играл китайского мастера боевых искусств (то есть самого себя), он носил традиционный китайский костюм – «ифу», или «кунфуйку». Теперь представим, что человек из нашего примера идёт в спортивный магазин и покупает аналогичный боксёрский мешок, примерно такой же, какой использовал Брюс. Далее – человек покупает себе кунфуйку. Затем он ставит мешок у себя дома на постамент, надевает на него кунфуйку, над этим вешает портрет Брюса Ли и делает этому нагромождению пожертвование китайской еды (её любил Брюс), а потом садится на колени и начинает читать наизусть вслух книги, написанные Брюсом Ли. Он почитает боксёрский мешок, как реликвию. Конечно же, он не отрабатывает боковой удар, и вообще почти не тренируется. Сможет ли он стать мастером боевых искусств? А самое главное, использует ли этот человек то колоссальное наследие, которое оставил Брюс Ли? По форме – да, использует, ведь он знает наизусть все его книги и фильмы. А на практике?!.. **Теперь скажите мне: в чём разница между этим пусть и утрированным примером и современными религиозными церемониями?** Именно подобную ситуацию в боевых искусствах, что, разумеется, применимо и к религии, Брюс Ли и называл «организованной безнадёжностью».

Так вот, я – за отработку бокового удара ногой в полную силу, как учил Брюс Ли. Я за медитацию Созерцания, сидя в правильной позе с прямой спиной по многу часов, как учил Будда Сакьямуни. Я за *последовательное изучение, практику и достижение*, как в боевых искусствах, так и в духовной практике (повторюсь: для меня боевые искусства – такой же вид духовной практики, как, например, даосизм или йога).

Таким образом, Дхарма – это не только универсальный закон, но и эмпирический способ познания того, о чём говорится в этом законе. Главным реформатором, систематизатором и практиком этого Закона был исторический Будда Сакьямуни. Поэтому Дхарма, прежде всего, ассоциируется с его Учением. Сам Будда называл своё учение «Сачча» (пали: *सच्च*, sacca), что означает «Истина». Он не проповедовал буддизм, он объяснял Истину, истинный Закон, то есть Дхарму, или *то, каким всё является*. Будда был живым воплощением этой абсолютной Истины. Перед своим уходом Будда завещал ученикам самим «быть себе светочами», а вместо себя оставил своё учение – Дхарму:

*«Пребудьте, монахи, светочами сами себе, прибежищем сами себе, не надо иного прибежища. Пусть пребудет светочем вашим Дхарма, прибежищем вашим Дхарма, не надо иного прибежища».*  
*Чаккаватти Сиханада сутта (DN 26),*

Сутра о «Львином рыке миродержца»

Дхарма существует с безначального прошлого и является миру в самых разных формах, в соответствии с условиями и временем. Первые строки одного из основополагающих текстов йоги – «Шива Самхиты» – гласят:

*«Знание вечно, оно не имеет ни начала, ни конца, и на самом деле ничего другого и не существует. Различия, которые мы видим в мире – следствие обусловленности чувств. Когда*

*эта обусловленность прекращается, тогда это знание – одно-единственное, и ничего другого не остаётся».*

Знание, о котором идёт речь в этом фрагменте – это то самое doskonaльное знание, о котором говорилось в самом начале этого вступления. Оно реализуется благодаря чистому видению, которое, в свою очередь, обретается после возвращения нашего сознания в изначальное состояние Спокойствия и Созерцания.

## Цельная картина Дхармы

*Буддизм – это структура, возведённая вокруг глубинного сознания её основателя. Стилль и материал внешней структуры может меняться со временем, но внутренний смысл состояния Будды, на котором держится всё сооружение, остаётся неизменным и всегда живым.*

*Д. Т. Судзуки*

Мой духовный путь начался в 1991 году с изучения боевых искусств. Довольно скоро я осознал, что боевые искусства имеют очень серьёзную основу в виде духовной практики (в те годы использовалось словосочетание «восточная философия»), да и сами являются ею же. Желая расширить границы своего познания, я начал изучать и практиковать даосизм и Дзэн-буддизм. Это произошло в 1992 году, который я и считаю годом начала своей полноценной духовной практики. Чуть позже я добавил к своим занятиям изучение и практику Хатха-йоги, являющейся основой одного из главных направлений всей йоги – Раджа-йоги. Получив определённый опыт Раджа-йоги, я начал практику Кундалини-йоги. Наконец, я начал изучать буддизм: первоначальный и тантрический. Человек всегда должен оставаться учеником – изучение и практику вышеупомянутых Учений я продолжаю и по сей день. Все эти Учения и свой опыт я опишу в ходе дальнейшего изложения.

Я свободно изучал и практиковал все эти Великие Учения, и никто из Учителей не «тянул» меня в свою сторону (за редким, досадным для меня, исключением). Например, с Достигшим Раджа-йоги мы часами могли обсуждать Учение Махаяны. С Мастером медитации из Шри-Ланки мы говорили о Кэнсё (первом Просветлении) и о Дзэне. С тибетским Ламой я говорил о Йоге и Тхераваде. С Мастером Дзэн мы обсуждали не только то, что я «мельком увидел Будду», но и Йога Сутры Патанджали, медитации Ваджраяны. Продолжая свою практику и получая бесценные советы от учителей *разных* традиций, достигших высокого уровня, я *увидел, что нет истинных учений, противоречащих друг другу*. Другими словами, каждое Учение, будь то буддизм (Южный или Северный), йога или даосизм, содержит в себе в той или иной форме *весь Закон, всю Дхарму* – это я постараюсь показать на протяжении всей книги.

Однако в каждом из этих Учений определённые части Закона описаны детальнее, им уделяется больше внимания. Так, например, если вы хотите узнать об энергии и начать практику для её пробуждения, то я, опираясь на свой опыт, порекомендую вам даосизм. Если вы безопасно пробудили энергию и хотите идти дальше, то это должна быть йога, а на самых высоких уровнях – Тантра. Если вы хотите узнать о Просветлении и пережить опыт Кэнсё – это Дзэн. Если вы хотите расширить своё состояние (то, о чём я говорил с дзэнским Мастером) – это будет Махаяна, а на высших уровнях – Ваджраяна и Махамудра. Однако вы *ничего не достигните*, если у вас не будет *основы*, например, практики добра и заслуг, если вы не будете соблюдать заповеди, контролировать своё сознание, изучать и практиковать Дхарму и так далее. Все эти основы (а их очень много) последовательно и максимально детально описаны в сутрах Тхеравады.

Конечно, это не означает, что, например, практикующий йогу не реализует Просветления; а практикующий Дзэн ничего не знает об энергии и сверхъестественных силах; или монах Тхеравады, овладев основами, не пробудит духовной энергии и не войдёт в Самадхи. В каждой *подлинной* системе духовной практики обязательно присутствуют две неизменных составляющих: **энергия и сознание**. Однако, как уже говорилось выше, где-то акцент практики смещён в сторону сознания, где-то – в сторону работы с энергией. Важнейшей темой всего Учения является взаимосвязь энергии и сознания. Об этом я расскажу в соответствующих главах.

## «Условные обозначения»

Есть ещё один очень важный аспект, на который чаще всего не обращают внимания. В предыдущих описаниях я использовал названия «буддизм», «даосизм» и тому подобное. Однако мы должны понимать, что, например, Будда Сакьямуни никогда не использовал слово «буддизм». Поэтому и в сутрах Палийского Канона говорится о Дхарме, или Истине, – в них нет слова «буддизм». Точно так же и в основополагающем трактате даосизма, который называется «Дао дэ Цзин», вы не встретите слова «даосизм»: в тексте говорится о Дао – о нашем изначальном и вечном состоянии. В тибетских текстах нет словосочетания «эзотерический буддизм» или, тем более, «ламаизм».

Что я хочу сказать? На эту мысль меня натолкнул разговор с одним индийским йогойном. Я спросил его об индуизме, который официально считается основной религией Индии (её исповедуют 80,46 % населения). Казалось, вопрос удивил йогоина: «А что такое индуизм?» – спросил он. Я был обескуражен подобным встречным вопросом, а мой собеседник продолжил: «На Земле существует часть суши, которая называется Индия. Соответственно, людей, населяющих Индию, называют индусами. У индусов есть некое Учение, которому они следуют в своей жизни. Это Учение и было кем-то названо „индуизм“, то есть „религией, которую исповедуют индусы“». Далее йогоин объяснил, что в древних текстах на санскрите – в Ведах и Упанишадах – нет слова или названия «индуизм»: в них говорится о Йоге, как о системе духовной практики и всего образа жизни.

Этот пример ещё раз наглядно иллюстрирует, что существует единое истинное Учение, или Закон, или Дхарма – в данном случае названия не важны – которое, в силу разных причин было разделено на всевозможные «школы», «направления», «официальные религии» и так далее. Каждому «направлению» или «школе» было дано *условное обозначение*: «эзотерический буддизм», «первоначальный буддизм», «индуизм», «даосизм» – это перечисление можно продолжать довольно долго. Повторюсь, что в оригинальных текстах этих названий нет. Однако в настоящий момент мы вынуждены их использовать, чтобы понимать, о какой системе духовной практики идёт речь. С этой точки зрения подобные *условные обозначения* может, и имеют определённый смысл, но вот с точки зрения Истинной Дхармы...

Брюс Ли говорил: *«Стили разделяют людей. [Потом] люди не могут объединиться, потому что стили стали законом»*. В другом интервью он сказал: *«Люди не могут объединиться, потому что стили стали „святой истиной“»*.

Конечно, я не пытаюсь поставить свою голову на место головы читателя. Я не считаю и, соответственно, не пытаюсь доказать, что какие-то системы духовной практики лучше, какие-то более эффективны и т. д. и т. п. Здесь нужно особо отметить, что разделение на «лучше/хуже» или «выше/ниже» свойственно сознанию, погружённому в невежество и эгоизм, а значит, этими двойственными категориями не должен оперировать духовный практикующий.

Я не пытаюсь «исправлять» Учение – глупо думать, что Дхарма нуждается в подобных сомнительных «услугах» с моей стороны. Всё, что я хочу, так это *показать* читателю единое истинное Учение, которое к настоящему времени разделено на различные «школы», «системы», «традиции» и так далее. Это разделение произошло в силу самых разных причин, которые я постараюсь прояснить в ходе дальнейшего повествования. Однако я убеждён и хочу, чтобы читатель также как и я увидел, что нет истинных учений, противоречащих друг другу.

Дхарма похожа (а я считаю, что именно так оно и есть) на уникальный обучающий проект, который в силу ряда причин был разделён на множество частей – иногда случайно, иногда сознательно. Этими причинами могли быть историческая эпоха, страна, в которой распространялось учение, духовный уровень людей, практиковавших его, и многое, многое другое. Например, Будда Сакьямуни, проповедуя Дхарму, использовал «искусные средства»,

или «уловки» (упая-каушала): он разделил единое Учение (или Одну Колесницу Будды) на несколько частей, в соответствии с духовными уровнями учеников<sup>12</sup>. Отчасти и поэтому сейчас Учение «разложено» по разным школам и направлениям.

Если мы действительно хотим увидеть и, главное, понять этот уникальный Закон, необходимо собрать воедино разделённые ранее части, выйдя за рамки отдельных школ и направлений. Необходимо обратиться к учению всех четырёх Колесниц буддизма, объединяющему их учению Тхеравады и учению Йоги. Когда эта работа сделана, мы видим, что учения различных традиций, будь то многочисленные школы йоги, буддизма или даосизма, не только не противоречат друг другу, но и дополняют, раскрывают подлинный глубинный смысл, позволяют увидеть и понять всю картину Дхармы целиком. Одна нить проходит через сто восемь бусин в чётках, и я ставлю себе задачу собрать эту картину в единое целое.

Для того чтобы читатель получил цельную картину Дхармы, разделы учения, наиболее сложные для понимания, я буду объяснять постепенно, их описание будет продолжаться в разных главах и с разных точек зрения до тех пор, пока эти разделы не будут раскрыты полностью. Повторюсь, для меня **Дхарма – это не религия**, не застывшие формы прошлого. Дхарма – это живое, практичное учение, изучая и практикуя которое, любой человек, как минимум, сможет лучше понять как окружающий, так и свой внутренний мир.

Далее, хотя я и разделяю Учение для лучшего восприятия и понимания на тома и главы, мы должны понимать, что Истинная Дхарма – это единое целое. Например, даже такие «эзотерические и мистичные» чакры и Кундалины, и «простые» осознанность, и концентрация не существуют по отдельности: если у вас есть только что-то одно – пробуждённая энергия или осознанность в повседневной жизни – вы не достигните совершенства.

Отдельно хотелось бы отметить, что изложить в одной книге *всё* Учение, или Дхарму, невозможно. Поэтому, думаю, что знатоки Дхармы найдут в моей книге белые пятна. Мои исследования в области духовной практики, представленные в этой книге, нельзя считать завершёнными и всеобъемлющими. Однако я надеюсь, что мои описания дадут читателю структурное представление о Дхарме и пути реализации человеком своего подлинного изначального состояния свободы и счастья.

## Великие Учителя

Обычно подобные разделы ставятся в самом конце книги и называются «список использованной литературы». Как правило, эти списки мало кто просматривает. Однако я хочу поступить иначе и предоставить читателю список Учителей, из текстов которых я почерпнул знания о духовном мире, развил свою духовную практику, благодаря чему получил разнообразный опыт. Цитаты из текстов нижеперечисленных Учителей будут время от времени сопровождать моё повествование.

Если давать объяснения об Учителях по ходу изложения, то это будет уводить внимание читателя в сторону. А если давать объяснение в виде сносок, то, во-первых, сноска будет больше основного текста, что снова вызовет проблемы с концентрацией на основном тексте, а, во-вторых, рассказывать о Великих Учителях прошлого и недавнего настоящего в сносках, на мой взгляд, неуместительно.

Конечно, здесь я могу привести имена лишь *основных* Учителей: по счастью в прошлом на Земле было много просветлённых Гуру (сейчас их количество резко сократилось), поэтому дать хотя бы короткую справку обо *всех* Учителях прошлого не представляется возможным.

Жизнеописанию Учителей прошлого посвящено множество текстов – как древних, так и современных. Например, жизни Будды Сакьямуни даже посвящена книга из серии «Жизнь замечательных людей». Разумеется, в этом коротком описании у меня нет возможности познакомить читателя с детальной биографией каждого Учителя – читатель может сделать это самостоятельно. Поэтому здесь я лишь кратко коснусь основных аспектов их деятельности в качестве Учителей Дхармы. Это необходимо для того, чтобы, видя цитату того или иного Учителя, читатель уже имел представление о нём и догадывался, почему я использую в качестве иллюстрации слова именно этого Наставника.

Кроме того, рассказ об Учителях прошлого даст читателю представление о том, как на Земле появились и распространялись духовные Учения, о которых далее пойдёт речь в книге.

Наконец, в этом описании я хочу донести до читателя важнейший аспект всей духовной практики. Дело в том, что на протяжении всей книги я стараюсь показать необходимость последовательно и глубоко изучать Истинную Дхарму, и после этих коротких рассказов об Учителях, думаю, сам собой раскроется главный элемент этого изучения, можно даже сказать – его главный секрет.

## Будда Сакьямуни

Научно доказан тот факт, что этот человек действительно жил на Земле.

На языке пали его имя записывается как Сиддхаттха (произносится: «Сиддхатта») Готама Сакьямуни (සිද්ධත්ථ ගෞතම සක්‍යමුනී, Siddhāttha Gotama Sakyamuni).

На санскрите – Сиддхартха Гаутама Шакьямуни (सिद्धार्थ गौतम शाक्यमुनि, Siddhārtha Gautama Śākyamuni).

Имя Сиддхартха (Сиддхаттха) можно перевести, как «успешный в достижении целей» или «исполнение всех желаний». Гаутама (Готама) – это что-то вроде отчества, если говорить современным языком, то есть он был потомком Гаутамы (Готамы). Поэтому исторического Будду иногда называют Буддой Гаутамой или Гаутамой Буддой. Он принадлежал к роду Шакья (санскрит: शाक्य, Śākya), или Сакья (пали: සක්‍ය, Sākya). Так появляется «фамилия» – Шакьямуни на санскрите, или Сакьямуни на языке пали. Следовательно, логичнее называть исторического Будду Буддой Шакьямуни или Буддой Сакьямуни, что буквально означает на обоих языках – «Пробуждённый мудрец из рода Шакья (Сакья)».

Большая часть исследователей склонна считать, что Будда жил приблизительно в конце VI – начале V века до нашей эры, то есть приблизительно 2500 лет назад. Если мы хотим более точно установить годы жизни Будды Сакьямуни, то, на мой взгляд, нам необходимо обратиться к датам, официально принятым буддийской традицией.

Первая документально подтвержденная дата – это 250 год до нашей эры – год Третьего буддийского собора. Этот Собор был проведён по настоянию императора Ашоки в 250 году до нашей эры, или в 294 году по буддийскому летоисчислению. Буддийское летоисчисление начинается с момента ухода Будды Сакьямуни в Паринирвану. Таким образом, Третий буддийский собор был проведён через 294 года после ухода Будды. Путём простейших арифметических вычислений можно прийти к выводу, что Будда покинул наш мир в 544 году до нашей эры. Согласно всем известным на сегодняшний день источникам, Будда прожил ровно 80 лет. Таким образом, годы жизни Будды: 624–544 г. г. до нашей эры.

Если отсчитывать даты даже хорошо документированных исторических событий по буддийскому и григорианскому календарю, то может возникнуть несоответствие на один год. Так происходит потому, что в буддийском и григорианском календарях годы начинаются в разные месяцы: в мае и январе, соответственно. Таким образом, все даты, о которых далее пойдёт речь, приблизительны. Например, в некоторых источниках годом рождения Будды может быть указан 623 год до н. э., а в некоторых – 624-й.

Итак, принц Сиддхартха Гаутама родился в 624 году до н. э. в царской семье, принадлежавшей к роду Шакья. В 595 году до н. э. в возрасте 29 лет Сиддхартха Гаутама, осознав страдания этого мира, отрекается от мирской жизни и становится на путь духовной практики. Однако это определение не совсем верно: Сиддхартха Гаутама до своего последнего рождения в Мире Людей вёл духовную практику четыре асамкхьи сто тысяч калп. Асамкхья – это древняя индийская мера количества, чаще всего количества времени. Одна асамкхья – это 10 в 52 степени. Калпа – это период времени, в течение которого происходит создание, существование и разрушение Малой Вселенной. О циклах Вселенной и о духовной практике Сиддхартхи Гаутамы я подробно расскажу в томе I, главе 3 и томе II, главе 3, соответственно. Таким образом, когда мы говорим о начале духовной практики Сиддхартхи Гаутамы, нужно иметь в виду начало полноценной духовной практики именно в Мире Людей, с конечной целью реализации состояния Будды в *этой последней жизни*.

В возрасте 35-ти лет, то есть в 589 году до н. э., Гаутама Сиддхартха достиг Наивысшего Просветления, другими словами, реализовал состояние Будды (санскрит: बुद्ध, **Buddha**; пали: बुद्ध, **Buddha**, буквально – «Пробудившийся»). По индийскому лунному календарю это произошло в день полнолуния второго месяца, который выпадает на конец мая – начало июня календаря григорианского.

Последующие сорок пять лет Будда Сакьямуни вёл деятельность в качестве Учителя Дхармы. В 544 году до н. э. он оставил этот мир и вошёл в Паринирвану<sup>13</sup>.

Здесь позвольте на мгновение вернуться к написанию имени Будды.

Сиддхартха Гаутама, родившись принцем, говорил и писал на санскрите, однако, реализовав Наивысшее Просветление и начав проповедовать Дхарму, он перешёл на язык пали. Язык пали в те времена был разговорным, им пользовались все, таким образом, даже простолюдины смогли понимать его проповеди. Поэтому мирское имя Будды – Сиддхартха Гаутама – я произношу и записываю, используя транслитерацию с санскрита. Что же касается имени Будды, как духовного Учителя, то я использую палийский вариант написания – Будда *Сакьямуни*.

Однако, в сущности, важно не имя Учителя, не названия текстов, написанных им или записанных с его слов, а то Учение, которое дал миру Великий Гуру, Истина, зафиксированная в текстах.

Истинная Дхарма, которую проповедовал Будда Сакьямуни, зафиксирована в Трипитаке<sup>14</sup>. Изначально проповеди Будды никто не записывал, но ученики, достигшие высоких

уровней практики, запоминали его Учение наизусть. После ухода Будды ученики систематизировали по памяти Закон, который объяснял им на протяжении 45 лет их Учитель. Примерно через 400 лет Закон, который проповедовал Будда, был записан на языке пали сингальскими слогами. Так и появилась Трипитака (санскрит: त्रिपिटक, tripiṭaka), или Типитака (пали: त्रिपिटक, tripiṭaka), что буквально означает «три корзины», поскольку полученные тексты разместили по темам в три корзины. Другое название Трипитаки – Палийский Канон.

Отдельно поясню, что буддийский текст (хотя это относится и к большинству текстов йоги) называется на санскрите сūтра (सूत्र, sūtra), а на пали – сутта (सुत्त, sutta), что буквально означает «нить», однако более точное определение – «формула». Другими словами, в сутрах содержатся формулы нашей духовной практики. В ходе дальнейшего повествования я буду использовать оба названия – сутра или сутта – в зависимости от контекста. А о главной формуле духовной практике я расскажу в конце этого вступления.

## Нагарджуна

Как я упоминал выше, в 250 году до нашей эры индийский император Ашока, или, как его ещё называли, Дхармашока (~ 304–232 г. г. до н. э.), собирает третий буддийский Собор в столице своего государства – Паталипутте<sup>15</sup>. Одно из важнейших решений, принятых на этом Соборе или, согласно другим источникам, несколько позже, – это отправить монахов в различные страны: в Юго-Восточную Азию, греческие царства Азии, а также в Африку, с целью распространения Дхармы. Таким образом, после третьего Собора сын императора Ашоки, Достопочтенный монах Махинда (пали: Mahinda, санскрит: Mahendra), достигший уровня Архата<sup>16</sup>, был избран главой миссии, направленной в южные регионы, прежде всего – на остров Ланка.

Несколько позже, примерно I веке до н. э., начинается новый виток развития и распространения Учения Будды Сакьямуни. С этого момента и до VI века н. э. формируется Учение Махаяны<sup>17</sup>, которое далее передаётся севернее Индии, прежде всего – в Тибет и Китай. Появляется новая категория сутр, которая получает название «Сутры Праджняпарамиты» (Праджняпарамита – санскрит: प्रज्ञापारमिता, «совершенная мудрость»). Интересное предсказание самого Будды, касающееся появления и распространения Махаяны, мы находим в Алмазной Сутре<sup>18</sup>:

*«Будда сказал Субхути: „Через пять сотен лет после кончины Так Приходящего<sup>19</sup> появятся люди, придерживающиеся благих обетов, в которых тщательное изучение таких речей сможет породить разум, исполненный веры, если к смыслу этих речей они будут относиться как к истине. Знай, что благие корни этих людей взрастили не один Будда, не два Будды, не три, или четыре, или пять Будд, но бесчисленное количество тысяч и мириад тысяч Будд взрастили их благие корни. И это будут люди, которые, услышав и тщательно изучив эти речи, достигнут единого устремления, которое породит в них чистую веру. Так Приходящий точно знает, точно видит, что существа, таким образом, обретут неизмеримое количество благости счастья”».*

Появление Махаяны и сутр, лежащих в её основе, связано с деятельностью величайшего Учителя Махаяны, Махасиддха Нагарджуны. Сиддха – это Достигший, то есть обладающий сверхъестественными силами, достигший совершенства. Таким образом, эпитет «Махасиддха» можно перевести как «Великий Достигший». Предсказания Будды о появлении и деятельности Великого Достигшего Нагарджуны содержатся в Махамегха-сутре: «Спустя 400 лет после моего ухода один из личчхавов<sup>20</sup> станет монахом под именем Нага и будет проповедовать моё учение. В конце концов, в мире Прасаннапрабха он станет Буддой по имени Джанакарапрабха».

Существуют три основных текста о жизни Нагарджуны: «Житие Нагарджуны» комментатора и переводчика буддийских книг на китайский язык Кумарадживы (примерные годы жизни: 344–413); «Учитель Нагарджуна» – автор Дараната (Таранатха Гунга-Ньинбо, 1575–1634) и «Жизнь Нагарджуны» Будона Ринчендуба (1290–1364) – выдающегося тибетского историка и кодификатора.

Согласно тексту «Жизнь Нагарджуны», он родился в Южной Индии, примерно через 400 лет после Паринирваны Будды. По другим источникам он жил с 150 по 250 год нашей эры. Биография Нагарджуны, как и биография многих Махасиддхов, помимо исторических фактов, содержит множество легенд и мистики.

С ранних лет Нагарджуна изучал Веды, затем Трипитаку, однако он не был удовлетворён этими знаниями. *«После этого он стал отыскивать другие сутры, но нигде не находил; только в глубине снежных гор один престарелый Бхикху (монах) дал ему сутру Махаяны, глубокий смысл которой он хотя и понял, но не мог найти пространного истолкования... Он путешествовал по многим странам в поисках других сутр. Во всей Джамбудвипе<sup>21</sup> он не нашёл их, хотя искал повсюду».* Так описывает Кумарджива духовные поиски Нагарджуны. Далее происходит важное событие, как в жизни самого Нагарджуны, так и в истории Махаяны – он находит сутры Праджняпарамиты и, в первую очередь, Алмазную Сутру. Все три автора жизнеописаний Нагарджуны почти одинаково описывают этот момент:

*«Тогда Нагараджа, царь драконов, сжался над ним, взял его к себе в море в свой дворец и там показал ему семь драгоценных хранилищ с книгами Вайпуля и прочими сутрами глубокого и сокровенного смысла. Нагарджуна читал их в продолжение 90 дней... Дух его проник в их смысл и понял истинную пользу. Нага прочёл его мысли и спросил: „Разве ты ещё не вник в Сутру, которую видишь?“ Он ответил: „В твоём хранилище великое множество Сутр, количество их неисчислимо. Мне нужно снова прочесть их десять раз на Джамбудвипе“. Нага сказал: „Сутр и служебников намного больше, чем в моём дворце“. Тогда Нагарджуна постиг единый смысл Сутр и добился больших успехов в сосредоточении-самадхи со смирением перед безначальностью. Нага вручил ему их, и он вернулся на Джамбудвипу»* («Житие Нагарджуны», Кумарджива).

Будда Сакьямуни посещал царство нагов во время своего появления на острове Ланка, что зафиксировано в Ланкаватара-сутре.

Вернёмся к Нагарджуне. В тексте Будона Ринчендуба мы находим интересную деталь: *«Наги умоляли его остаться с ними, но он решил унести с собой „Сутру Праджняпарамиты“* (в данном случае Алмазную Сутру – прим. автора), *а взамен воздвиг им 10 млн. святилищ, и наги стали его друзьями. С тех пор он известен как Нагарджуна* (Нага: «дракон» + Арджуна: название дерева, под которым он был рождён, буквально – «Серебряный Змей», на санскрите: नागार्जुन, nāgārjuna, – прим. автора)».

Разумеется, подобные описания не могут рассматриваться, как научный или исторический источник информации о том, как были впервые обнаружены сутры Махаяны. Однако в этих описаниях есть важный факт – Нагарджуна обнаружил сутры в некоем скрытом месте (в подводном царстве нагов). Дело в том, что многие сутры после своего написания умышленно прятались своими авторами, поскольку последние считали, что в момент создания сутры люди ещё не были готовы к восприятию учения, содержащегося в этой сутре. Спустя столетия эти сутры обнаруживались, например, под землёй – в буддийских храмах или монастырях при строительных работах или археологических раскопках.

Был и другой способ явления соответствующего учения в виде сутр в необходимый момент времени. Например, какой-либо Мастер записывал определённую сутру. Понимая, что люди в данный момент времени не смогут осознать данный Закон, Мастер давал задание кому-то из своих высоких учеников родиться в будущем, в соответствующий период, и открыть миру сутру, написанную Мастером.

Так или иначе, при помощи нагов или без, Нагарджуна обнаруживает сутры Праджняпарамиты. Другой важный момент состоит в том, что Нагарджуна, наверное, был единственным на тот момент человеком, который мог понять, и *теоретически*, и *эмпирически*, высочайший закон Махаяны – Учение о Пустоте. Если бы не этот факт, то данная находка была бы ценной лишь для учёных-историков, и Махаяна не получила бы дальнейшего распространения. Однако благодаря Нагарджуне Учение Махаяны получило серьёзное развитие и распространение в Индии в те времена. Нагарджуна оставил после себя ряд фундаментальных трудов по философии Махаяны и, прежде всего, Учению о Пустоте, которое я постараюсь показать читателю на страницах в этой книге.

*«Привязанность к самому лучшему и поискам его приносит страдание. У существующих вещей нет никакой природы, они как облака в небе. Рождение, жизнь, смерть, добро, травма – откуда они? Что это? Что может осчастливить тебя? И что может разрушить тебя, если твой ум – чистое пространство? С самого начала нет ничего, что должно быть сделано, потому что всё – пусто»* (Слова Нагарджуны, сказанные им своему лучшему ученику Нагабодхи).

## **Падмасамбхава** **(санскрит: पद्मसंभव, padmasambhava,** **Рождённый из лотоса, или Лотосорождённый)**

Следующий виток развития и распространения Учения Будды Сакьямуни – это появление буддизма в Тибете, что, в первую очередь, связано с учением Тантра-Ваджраяны и Гуру Падмасамбхавой. Примерно в III веке н. э. появляются первые сутры Тантра-Ваджраяны. История их появления очень похожа на историю появления сутр Махаяны.

Буддизм появился и получил развитие в Тибете благодаря усилиям двух учителей – Шантаракшита и Падмасамбхавы.

В «Синей летописи»<sup>22</sup> сказано, что первыми тибетцами, принявшими буддизм, был народ чианг. Это произошло в конце IV века нашей эры, когда из Китая в Тибет проникло Учение Будды. Однако китайский буддизм не получил дальнейшего распространения в Стране снегов. Когда на трон взошел Трисонг Децен (предположительное время жизни: 742–810 гг., годы правления, предположительно с 755 по 797), его могущественный министр Машан, ненавидевший буддийское учение, приказал изгнать всех китайских монахов, а монастыри приказал отдать под мясные лавки. Несмотря на это, царь Трисонг Децен смог пригласить из Индии учителя Шантаракшиту для проповеди учения Махаяны. Шантаракшита был крупнейшим буддийским ученым. Впоследствии за свои огромные труды по распространению буддизма в Тибете Шантаракшита получил почётный титул «Ачарья-бодхисаттва», то есть, «Бодхисаттва-Учитель».

Шантаракшита принёс в Тибет учение *классической Махаяны*, которое проповедовал Нагарджуна, Махаяны, несущей глубокое Учение о Пустоте всех предметов и явлений и о спасении от страданий всех живых существ. Махаяна процветала в Индии – спокойной стране с тёплым и плодородным климатом, её практиковали люди, обладающие соответствующим и учению, и своей стране, складом ума. Однако классическая Махаяна с трудом воспринималась в то время неискушенными в философских и этических тонкостях тибетцами, бывшими тогда народом воинственным и неукротимым. К тому же, бонские жрецы и шаманы чинили распространению буддизма различные препятствия, ссылаясь на волю богов и демонов Тибета. Поэтому Шантаракшита посоветовал Трисонгу Децену пригласить в Тибет тантрического йогина и Махасиддху Падмасамбхаву из Уддияны.

Древняя буддийская страна Уддияна («Сад» на санскрите), включала в себя восточную часть современного Афганистана и долину реки Сват в Пакистане, расположенную между территориями Афганистана и Индии. Уддияна считается родиной многих выдающихся Учителей. В Уддияне возникли и практиковались многочисленные высшие Учения, например, Дзогчен, которые распространились потом в Индии и Тибете благодаря великим йогинам и Махасиддхам.

Появление Падмасамбхавы в Мире Людей было предсказано Буддой в «Сутре непостижимых тайн»:

*Проявление Будд трёх времён,  
Вершитель дивных дел в эту благуя кальпу,  
Явится в облике видьядхарвы<sup>23</sup>  
В середине чудесного цветка лотоса.*

В одном из текстов Еше Цогьял<sup>24</sup> приводятся слова Падмасамбхавы о его появлении в материальном мире:

*«Некоторые верят, что я появился в цветке лотоса, среди пыльцы в озере Дханакоша в Уддияне, некоторые верят, что я родился принцем в тех краях. Другие верят, что я пришел со вспышкой молнии на вершине горы Намчак. Многообразны их убеждения, ибо я появлялся во множестве форм. Через двадцать четыре года после Паринирваны Будды Шакьямуни, Амитаба, Ади – Будда Бесконечного Света, преисполненный Бодхичитты<sup>25</sup>, помыслил о Просветлении и из сердца Махакаруны<sup>26</sup>, в форме Махакаруны, я, Падмасамбхава, лотосорожденный гуру, возник как слог «шири». Я пришел, как приходит в мир дождь, в бесчисленных формах для тех, кто готов принять меня. Деяния Просветленных непонятны. Кто определит меру для них?»*

Прибыв в Тибет, Падмасамбхава приступил к проповеди Дхармы и демонстрации тибетцам мистических сил. По-видимому, могущество, даруемое Тантра-Ваджраяной, произвело на тибетцев большее впечатление, чем проповедь Пути Бодхисаттвы Махаяны, которую вел Шантаракшита. Также возможно, что эзотерическое учение Падмасамбхавы чем-то (по крайней мере, внешне) показалось тибетцам похожим на привычный для них Бон. Падмасамбхава посрамил бонских жрецов и колдунов, превзойдя их магическое искусство, и подчинил демонов и духов Тибета, обратив их в буддизм и сделав Дхармапалами – божествами, защищающими Дхарму.

В традиции тибетского буддизма Падмасамбхаву также называют Гуру Ринпоче (Драгоценным Мастером). Он признаётся основателем самого древнего направления тибетского буддизма – Ньингма. Школа Ньингма считается «школой старых переводов», поскольку Падмасамбхава и Шантаракшита в течение многих лет с помощью 108 переводчиков и 25 учеников перевели на тибетский язык всю буддийскую литературу.

Гуру Падмасамбхава составил множество текстов, в которых подробно описываются процессы духовной практики Тантра-Ваджраяны. Главным писцом этих текстов была супруга Падмасамбхавы Еше Цогьял. Авторству Падмасамбхавы принадлежит, вероятно, и самый известный на Западе текст эзотерического буддизма – Бардо Тхёдол, или «Тибетская книга мёртвых». К тексту этой сутры мы обратимся в пятой главе первого тома, в которой будет описан процесс смерти, промежуточного состояния (Бардо) и нового рождения.

## Тилопа, Наропа, Марпа и Миларепа

Это четверо Великих Йогоинов и Учителей школы Кагью тибетского эзотерического буддизма. Тилопа был Гуру Наропы. Лучшим учеником Наропы был Марпа, ближайшим учеником и преемником которого стал впоследствии Миларепа.

Первая выдающаяся личность в этом списке – **Тилопа** (санскрит: Talika, 988–1069 гг.) – великий индийский Достигший Йога Тантры. Тилопа – один из 84 Махасиддхов, почитаемый как основоположник линии Кагью тибетского буддизма.

Тилопа родился в семье браминов, по некоторым источникам – в королевской семье. Получив в медитации указания от богини-дакини, он оставил свой монастырь и стал вести странствующий образ жизни. Согласно традиции, Будда Ваджрадхара (санскрит: «Держатель ваджры» – символ высшего измерения пустотной природы ума в буддизме Ваджраяны) пришёл к нему во время медитации, и Тилопа получил прямую передачу учения Махамудры. Махамудра (санскрит: महामुद्रा, буквально: «Великий Символ», или «Великая Печать», «Чаг Чен» – тиб.) – высшее духовное учение тибетского буддизма, которое заключается в непосредственном пребывании практикующего в состоянии истинной природы ума. Получив передачу Учения, Тилопа перестал странствовать и стал обучать учеников.

Лучшим учеником Тилопы был **Наропа** (санскрит: Nadaprada, 956–1040 гг.). Традиция Кагью считает, что Наропа родился в королевской семье. К 36-ти годам Наропа уже был одним из настоятелей Наланды – знаменитого в древние времена буддийского университета и монастырского комплекса. Однажды, когда он изучал книги, старуха, обладающая тридцатью семью неприятными чертами, появилась перед ним. Будучи воплощением Ваджрадакини – божества женского пола, воплощающего в себе Пустоту, предельную природу реальности, из которой возникает любой просветлённый опыт – она раскрыла ему бесполезность книжного знания и рассказала, что её «брат» (Тилопа) мог бы передать ему особое истинное знание. Наропа оставил своё высокое положение в университете, забросил книги и пустился на поиски своего Гуру.

Когда Наропа стал учеником Тилопы, последний подверг его двенадцати основным тяжелейшим испытаниям, каждое из которых завершалось передачей учения, высшим из которых была Махамудра. Совершив Достижение, Наропа систематизировал учение из шести ступеней, данное ему Тилопой. Так появилась система практики Тантра-Ваджраяны под названием «Шесть Йог Наропы», ведущая к быстрому достижению Просветления и Освобождения<sup>27</sup>. Испытания Наропы, передача Учения и посвящение в Шесть Йог описаны в тексте «Жизнь и Учение Наропы»<sup>28</sup>, фрагменты из которого я буду использовать в главах, посвящённых Тантра-Ваджраяне.

Главным учеником Наропы, его «сыном сердца», которому он передал держание коренной линии, был **Марпа** Чокьи Лодрё, или **Марпа**-переводчик (тиб.: Лоцзава) (1012–1097 гг.).

Марпа – великий просветлённый лама-мирянин и переводчик, который принёс из Индии в Тибет многие элементы Учения Ваджраяны, включая Махамудру, в дальнейшем сформировавшие линию Кагью и вошедшие в школу Гелуг. Марпа был одной из главных фигур «второй волны» прихода буддизма в Тибет и *тибетский* основатель школы Кагью.

Джецун **Миларепа**, или **Миларепа** Шепа Дордже (1052–1135 гг.), – Великий тибетский йогин, Наставник, Мастер, один из основоположников школы Кагью. Лучший ученик Марпы.

Духовный путь Миларепы был полон трагизма и невероятных препятствий, которые, по его словам «не под силу пройти нынешним людям в виду их ментальной, физической и духовной слабости». О преодолении страданий Миларепа также говорил: «К болям и неприятностям в этой жизни вы должны относиться как к друзьям, ведущим вас к Нирване».

Марпа сказал Миларепа практиковать уединенную медитацию в пещерах и горных убежищах. Согласно биографическому тексту «Жизнь Миларепа», после многих лет практики он пришёл к «глубокому эмпирическому осознанию истинной природы реальности».

Миларепа был *налджорпой*. Буквально «налджорпа» – это «йогин», или «отшельник-практик», достигший высокого уровня. Однако, поскольку налджорпы ведут специфический, с точки зрения обычного человека, образ жизни, их называют «йогинами безумной мудрости». Так Миларепа отрицал социальные предрассудки и стереотипы, фиксированные идеи и рабство материальных благ, монашеский устав и монашескую систему в целом. Он порицал мирские желания и человеческие слабости, а также суеверия и ритуалы, слепое раболепие и фанатизм. Миларепа вёл соответствующий образ жизни. После реализации Просветления он жил в пещере Дракар Тасо (Зуб лошади белой скалы), а также был странствующим Учителем. Миларепа отвергал любое имущество и олицетворял собой полную свободу от потребностей, полную самоотдачу в практике, принятие всех неудобств, связанных с уединенной жизнью в горных пещерах, и, наконец, полное постижение природы ума, или изначального состояния сознания, за одну жизнь.

Миларепа был также поэтом-мистиком – величайшим поэтом средневекового Тибета. На поэтическом поприще Миларепа стал знаменитым благодаря Ваджрным песням, которые он спонтанно создавал для передачи просветлённого опыта:

*Пользы себе и другим  
Никогда не сыскать в праздности.  
Стремитесь поэтому совершать добрые дела.  
Беспокойный, блуждающий ум никогда  
не видит истины Махаяны.  
Практикуйте поэтому концентрацию.  
Будду не найти, если его искать.  
Так что созерцайте свой собственный ум.  
Пока осенние туманы не растворятся в небе,  
Усердствуйте с верой и решимостью*

*«Сто тысяч песен Миларепа»*

## **Его Преподобие Калу Ринпоче<sup>29</sup> (годы жизни: 1903–1989)**

Это Учитель наших дней: он ушёл из нашего мира относительно недавно – в 1989 году. Калу Ринпоче был Мастером медитации высокого уровня. Его духовное имя – Калу Ринпоче – означает «Лама, несущий Свет». Он также, как и вышеперечисленные йогины, принадлежал школе Кагью. Калу Ринпоче был одним из первых тибетских Учителей буддизма на Западе.

С этим связана одна интересная история. Дело в том, что находясь в Париже в 1976 году, Калу Ринпоче дал инициацию двум очень известным людям – художнику и скульптору Михаилу Шемякину и поэту, барду и актёру Владимиру Высоцкому. На той встрече присутствовала жена Высоцкого – французская актриса Марина Влади, которая описала этот случай в своей книге «Володя или прерванный полёт...». Её ценное свидетельство я процитирую в томе III, главе 1, когда мы будем говорить о практике соблюдения заповедей.

Калу Ринпоче прочитал огромное количество лекций, написал ряд текстов, цитаты из которых я буду приводить на протяжении всей книги.

*«Все чувствующие существа – Будды, и только поверхностные завесы омрачают это состояние. Как только эти завесы устраняются, наш потенциал становится опытом Про-*

буждения. Это означает, что уровень постижения напрямую зависит от того, насколько мы смогли очистить ум от неведения и запутанности» (Калу Ринпоче).

## **Бодхидхарма** **(санскрит: बोधिधर्म, Bodhidharma,** **буквально – Прозревший Дхарму)**

Точные годы жизни Бодхидхармы неизвестны. Жизнеописание Бодхидхармы содержится в трактате «Записи о передаче светильника», составленном в 1004 г. дзэнским монахом Даоюанем в начале династии Сун. В этом трактате говорится о двух датах жизни Бодхидхармы – 527 годе нашей эры, когда Бодхидхарма прибыл в Китай, и 536 годе: «С того момента, как было объявлено о смерти Наставника (536–?), до первого года правления под девизом Цзиньдэ династии Сун (1004 г.) прошло уже 467 лет». Однако, если из 1004 вычесть 467, получается, что Бодхидхарма умер в 537 году. Думаю, подобная загадочность вызвана тем, что Великий Бодхидхарма покинул материальный мир и, соответственно, Китай весьма необычным образом, о чём я расскажу ниже.

Итак, в 527 г. н. э. (по другой версии, озвученной, в том числе и профессором Д. Т. Судзуки, это произошло в 520 году) Бодхидхарма, буддийский монах, достигший высочайшего духовного уровня, прибыл морским путём в Китай, где, путешествуя, начал проповедовать Дхарму. Поскольку Бодхидхарма носил густую бороду, его прозвали «бородатым варваром». В китайской транскрипции его имя звучит как Путидамо (кит.:#####, Pútí dá mó) сокращенно Дамо (##, Dá mó), по-японски – Дарума (###, Daruma).

Бодхидхарма был 28-м Патриархом буддизма после самого Будды Сакьямуни<sup>30</sup>.

Поселившись в известном теперь на весь мир монастыре Шаолинь, он провёл, по некоторым данным, в медитации около девяти лет. После чего основал буддийскую школу Чань, став, соответственно, её первым Патриархом. Когда это Учение достигло берегов Японии, оно получило ныне широко известное жителям Запада название – Дзэн.

Чань (Чань-на) и Дзэн (Дзэн-на) – это производные от санскритского Дхьяна, которое означает медитативную концентрацию в состоянии Спокойствия и Созерцания<sup>31</sup>, ведущую к Просветлению. Д. Т. Судзуки говорил о Бодхидхарме, Дзэне и Истине Просветления следующее:

*«Историчность Бодхидхармы иногда подвергается сомнению, но, коль скоро речь идёт о Дзэн, вопрос этот не так уж важен. В области исторических изысканий Дзэн довольствуется фактом своего появления в Китае, связью этого появления с неким индийским учителем, у которого было особое послание для китайских буддистов того времени; причём особенность эта заключалась в непередаваемости его посредством устных или письменных знаков. Всё, что говорят или пишут о Бодхидхарме хроники Дзэн-буддизма и истории китайского буддизма в целом, могло происходить в действительности, а могло и не происходить. Пусть историки изучают достоверность этих фактов; тем же, кто изучает Дзэн, важно лишь одно: „В чём заключалось послание первого Учителя Дзэн?“»*

...

*Важность самореализации в буддийской жизни была признана всеми верными последователями Будды, независимо от их доктринальных расхождений, от их приверженности Хинаяне или Махаяне. Сколь бы необъяснимой и невыразимой ни была Истина самореализации, именно в ней – средоточие буддизма. Дзэн, наследник сокровенных реализаций буддизма, бережно хранил эту традицию, противопоставляя Просветление ритуализму, интеллектуальной эрудиции, всевозможным формам голого философствования. Ради чего явился*

на землю Будда, если не ради утверждения этой Истины? В чём, если не в этом, смысл и назначение всей дисциплины, всех нравственных, духовных практик?».

Давайте вернёмся к приходу Бодхидхармы в Китай и посмотрим на некоторые интересные с точки зрения Дхармы события. В «Записях о передаче светильника» говорится следующее:

«Путешествуя по морю в течение трёх лет, Бодхидхарма, наконец, пристал к южным берегам (Китая) 21 сентября 8-го года правления Пу-туна династии Лян (527 год).

Наместник области Гуанчжоу Сяо Гао принял его со всеми подобающими почестями и отправил письменный доклад правителю У-ди. Как только правитель получил этот доклад, он тотчас отправил специального посланника с особым приглашением Бодхидхармы ко двору. И вот, наконец, 1 октября Учитель прибыл в город Цзилин.

Правитель У-ди сказал:

– С самых первых дней моего вступления на трон, я помогаю отстраивать монастыри, переписывать сутры и спасаю бесчисленное множество монахов. Велики ли мои заслуги и добродетели?

– Нет в этом ни заслуг, ни добродетелей, – ответил Бодхидхарма.

– Так почему же нет ни заслуг, ни добродетелей?

– Из этих семян вырастут лишь мелкие плоды, как в Мире Людей, так и в Мире Небес, и будут они являться причинами дальнейших смертей и рождений. Они подобны теням, что неотступно следуют за вещами. Кажется, что они существуют, но на самом деле это не есть реальность.

– Так что же тогда истинные заслуги и добродетели? – воскликнул правитель.

– Чистая мудрость абсолютно целостна, а природа её сущности не имеет форм.

Поэтому суть **таких** заслуг и добродетелей не выразить словами.

– Так каков же первейший принцип этого Учения?

– Преодолевать себя абсолютной пустотой.

– Так кто же тогда говорит со мной?

– Я не знаю.

Правитель не мог понять этих речей Наставника. Наставник же, поняв, что внутренняя природа правителя не совпадает с его помыслами, тайно покинул это место, 19-го числа того же месяца пересёк местность к югу от Янцзы. 23 ноября он достиг города Лояна».

В другом варианте записи разговора правителя с Бодхидхармой говорится так:

«Правитель У-ди спросил:

– Что есть святая природа Будды?

Бодхидхарма ответил:

– Ничего нельзя сказать по этому поводу, поскольку она безгранична, и помните: святое, не святое – это понятия двойственного ума; в природе нет святого и не святого. Природа просто есть!».

Как мы можем понять из этого текста, буддизм существовал в Китае ещё до прихода Бодхидхармы. Первые буддийские сутры проникли в Древний Китай по Великому шёлковому пути из центрально-азиатских государств, примерно, в II–III веках нашей эры. Однако почему же именно приход 28-го Патриарха оказал столь значительное влияние? Здесь мы видим сходство Бодхидхармы с Нагарджуной и Падмасамбхавой – все они реализовали высочайшее Просветление. Поэтому, подобно Будде Сакьямуни, излагали Дхарму, основываясь не на текстах (читай – догмах), а на своём собственном опыте. Именно поэтому их имена навсегда сохранены в истории развития и распространения истинной Дхармы.

После беседы с правителем У-ди Бодхидхарма прибыл в известный теперь на весь мир монастырь Шаолинь. По преданию, он провёл девять лет в медитации, сидя лицом к стене.

Во время и после этой длительной медитации Дамо раскрывал Истинную Дхарму монахам Шаолиня.

Здесь следует дать небольшие комментарии, относительно духовного уровня Бодхидхармы.

Во-первых, очевидно, что он реализовал очень высокий уровень Просветления до прихода в Китай. Если бы это было не так, то Бодхидхарма был бы простым миссионером, который легко и с радостью соглашался бы с правителем У-ди, а не пытался бы передать ему видение Пустоты.

Во-вторых, Бодхидхарма провёл девять лет в медитации, находясь в монастыре Шаолинь. Возможно девять лет – это примерная цифра: Дамо мог провести в медитации, как большее, так и меньшее время. Здесь важно другое. Во время своей медитации Бодхидхарма явно пережил опыт ещё более высоких Просветлений. Далее, очевидно, что он входил в Самадхи и достиг Освобождения. На это указывают два факта.

1. Бодхидхарма знал древнеиндийскую систему практики Каларипаятту.

2. Он покинул Китай очень необычным образом, характерным для тех, кто реализовал энергетическое Освобождение.

Начнём с первого пункта. Каларипаятту – эта древняя система практики, включающая в себя учение йоги, аюрведу и боевые искусства. Каларипаятту означает «бой (паятту) в священном месте (калари)». В Индии практики Каларипаятту традиционно проводятся в специально построенных для этого храмах – Храмах Калари.

Эта система позволяет контролировать не только сознание, но и энергию. Здесь мы снова видим двух неизменных спутников *подлинной* духовной практики – сознание и энергию. Так вот, Бодхидхарма владел Каларипаятту, и это даёт основания предполагать, что он полностью контролировал свою энергию и входил, благодаря этому, в полноценное Самадхи.

С тем, что Бодхидхарма владел Каларипаятту, связан ещё один не менее значимый факт. Считается, что именно от Каларипаятту произошли современные боевые искусства. Например, Брюс Ли говорил, что боевые искусства появились в Индии более 5000 лет назад, имея ввиду Каларипаятту. И главная заслуга в том, что Китай, а затем и весь мир, познакомились системой боевых искусств, принадлежит Бодхидхарме. Отдельно обязательно отмечу, что, наверное, в каждой стране существовали свои собственные методы рукопашного боя и боя с оружием. Например, техники даосских отшельников со временем превратились в различные стили ушу<sup>32</sup>. Однако боевые искусства как законченная система, прежде всего, как система духовной практики, а затем уже самообороны, берёт своё начало именно в тех техниках Каларипаятту, которые дал Бодхидхарма монахам Шаолиня. Так в Китае появился внешний (жёсткий) стиль ушу, который известен теперь во всём мире, как Шаолиньский стиль («Шаолинь-Сы Цюань-Фа»).

Причины, по которым Бодхидхарма дал техники Каларипаятту, весьма интересны. Окончив свою девятилетнюю медитацию, он приступил к обучению монахов. Однако в то время монахи Шаолиня были настолько слабы физически и ленивы, что просто засыпали во время проповедей Бодхидхармы. Тогда он понял, что необходимо использовать не буддийский, а йогический подход – начинать не с контроля сознания, а с контроля физического тела, чему учит йога, являющаяся неотъемлемой частью Каларипаятту. Монахи просто не смогли бы выполнять техники медитации, поскольку их тело и сознание были совершенно не готовы к этому.

Техники, которые дал Бодхидхарма монахам Шаолиня, можно условно разделить на две группы.

Первая – это техники для увеличения внутренней силы (как физической, так и духовной) через очищение энергетических каналов и преобразование энергии. Эти техники назы-

ваются «Цигун»<sup>33</sup>. «Ци» (#) – это «энергия», «Гун» (#) – «работа», или усилие, направленное на достижение совершенства. Таким образом, Цигун – это «работа с энергией».

Бодхидхарма составил трактат «И Цзинь Цзин» – «Трактат об изменении мышц и сухожилий», в котором описан метод контроля движения энергии с помощью напряжения и расслабления тела. В «Предисловии к подлинному трактату И Цзинь Цзин» описываются результаты, приносимые продолжительной практикой:

*«... Я спросил, какая от этого польза. Он сказал: способность отгонять болезни – раз; никогда не болеть – два; всю жизнь быть сильным – три; не бояться голода и холода – четыре; большие мужских качеств, ума и красоты – пять; умение достать жемчужину из мутной воды – шесть; умение без страха встречать любое нападение – семь; успех в работе без задержки – это восемь.*

**Но это всё малые выгоды. Использовать это как основание для вхождения в Дао буддистов – вот конечная цель».**

Таким образом, первое, чему научил Бодхидхарма своих учеников – это Цигун позволяющий контролировать энергию, что, в свою очередь, является одной из основ вхождения в правильную глубокую медитацию. Здесь стоит особо отметить, что Цигун, переданный Бодхидхармой, базируется на Учении Йоги.

Вторая группа техник – это боевые искусства. Дело в том, что в те далёкие времена, когда монахи Шаолиня, следуя буддийской традиции, отправлялись просить подаяние, на них часто нападали разбойники. Иногда дело доходило и до убийств или серьёзных увечий слабых, не умеющих постоять за себя, монахов. Разумеется, всё, что собирали монахи, доставалось разбойникам.

Поэтому Бодхидхарма дал монахам комплекс движений, который в последствии стал называться «18 движений рук Архатов». Эти движения были чем-то типа «блок-удар», если смотреть с точки зрения современных боевых искусств. Постепенно монахи укрепили свои физические тела и были готовы не только к длительной концентрации сознания, но и к самообороне против разбойников, которые со временем стали просто бояться монахов монастыря Шаолинь, и грабежи прекратились.

Когда техники для преобразования энергии были объединены с техниками боевых искусств, стало очевидно, что эффективность и того, и другого возросла во много раз. Это объединение техник, произведённое Бодхидхармой и продолженное последующими поколениями шаолинских монахов, ознаменовало новый шаг в развитии китайских боевых искусств – рождение боевого Цигун, известного в наши дни.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.