



Вадим Сычевский

ДХАРМА

– То, каким всё является

Реальный опыт и осознания
духовного практикующего

Том II
Просветление и
Освобождение

Издание второе, исправленное и дополненное

Вадим Сычевский

**Дхарма – То, каким
всё является. Том 2.**

Просветление и Освобождение

«Aegitas»

2023

УДК 32-4
ББК 86

Сычевский В.

Дхарма – То, каким всё является. Том 2. Просветление и Освобождение / В. Сычевский — «Aegitas», 2023

ISBN 978-0-3694-0925-6

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: написаны совершенно новые разделы, серьёзно дополнены старые. 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. Во втором томе рассказывается о ментальном процессе Просветления и об энергетическом процессе Освобождения, а также об общем потоке духовной практики – от начального уровня обычного человека до состояния Будды. Автор, суммируя тексты Учителей разных традиций, собственное видение и личный духовный опыт, наглядно показывает сущностные аспекты теории и практики трёх Колесниц буддизма: Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны. Во второе издание добавлены важные подробности обоих процессов, а также более детально описана разница в подходах к практике в Первоначальном и Позднем буддизме. 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 978-0-3694-0925-6

© Сычевский В., 2023

© Aegitas, 2023

Содержание

Глава 1	7
Заблуждения о Просветлении и Освобождении	9
Разница между Просветлением и Освобождением	11
Основные моменты, касающиеся Просветления и Освобождения	13
Процесс Просветления	14
1. Вера и приверженность	14
2. Изучение Дхармы	15
Принципы изучения Дхармы	16
Правильный Взгляд	17
Важные аспекты Правильного Взгляда	18
Правильное Мышление – истинное намерение, соответствующее Дхарме	20
3. Заслуги и заповеди	21
4. Упорные Усилия. Терпение. Сила воли	23
Последовательность духовной практики	23
Практика Терпения	24
5. Осознанность в повседневной жизни ¹⁰ и концентрация в медитации	26
6. Первое Просветление – Кэнсё	28
Реализация первого важнейшего состояния сознания	28
Личный опыт остановки поверхностного сознания	30
Переживание прекращения работы поверхностного сознания	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Вадим Сычевский
Дхарма – то, каким всё является.
Реальный опыт и осознания духовного
практикующего. Издание второе –
исправленное и дополненное. Том
II. Просветление и Освобождение

*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



© В. Сычевский, 2023

© Издательство AEGITAS, 2023

Глава 1

Просветление

Некоторые из вас могут руководить огромными и процветающими храмами, в которых находятся мощи Будды и свитки текстов, пышно украшенные золотом и серебром. Вы можете читать сутры, заниматься медитацией и даже строго соблюдать в своей повседневной жизни заповеди, но если вы занимаетесь этой деятельностью, не открыв глаз Кэнсё, то все принадлежите к племени злых духов. С другой стороны, если вы действуете, обладая глазом Кэнсё, пусть даже при этом проводите свою жизнь в уединённом убежище на лоне природы, ходите в лохмотьях и питаетесь только варёными кореньями, – вы один из тех, кто каждый день встречается со мной лицом к лицу и вознаграждает меня за доброту.

Наставник нации Дайто Кокуси, Великий Светильник, один из основателей школы Риндзай-дзэн, XIV век

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

Д. Т. Судзуки

В предыдущем томе я постарался рассказать о структуре Вселенной, о структуре нашего сознания и о том, что мы обычно называем «я». Мы также рассмотрели, как всё это формируется и работает. Здесь может возникнуть вопрос: «Хорошо, мне, в общем-то, понятно это мировоззрение, но что я должен делать, чтобы преодолеть свои страдания, избавиться от плохой кармы, изменить неправильную работу своего сознания?» и ещё: «Что происходит с человеком, если он начинает духовную практику? Какой путь он должен пройти? Что он испытывает на этом пути?».

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

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

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

О Просветлении и практике, ведущей к его реализации, я расскажу в этой главе, об Освобождении – в следующей.

Сначала необходимо разобраться с терминологией. Я уже упоминал о том, что в каких-то случаях дословный перевод древнего термина с пали или санскрита помогает раскрыть подлинный смысл того, что обозначено данным термином. Однако бывает и наоборот: сложнопроизносимый термин не находит должного отклика в нашем сознании, становится мёртвым грузом и тем самым затрудняет понимание. Кроме того, в любом языке существуют синонимы, например, по-русски мы можем сказать «просветление», «пробуждение» или «прозрение». Точно также и в языке пали или санскрите есть ряд слов-синонимов, означающих «Просветление»

или «Освобождение». Иногда эти слова обозначают разные уровни этих изначальных состояний нашего сознания. Тем не менее, поскольку в наше время для обозначения Просветления и Освобождения используется масса иностранных слов, я перечислю основные из них, чтобы избежать в дальнейшем путаницы и предоставить читателю точные определения на разных, часто используемых языках.

Просветление:

Санскрит: **Бодхи** (बोधि, bodhi), **Самбодхи** (संबोधि, sambodhi).

Пали: **Бодхи** (බුද්ධි, bodhi), **Самбодхи** (සම්බුද්ධි, sambodhi).

Японский: **Сатори** (##, Satori), **Кэнсё** (##, Kenshō).

Английский: Enlightenment.

Освобождение:

Санскрит: **Мокша** (मोक्ष, mokṣa), **Мукти** (मुक्ति, mukti), **Вимукти** (वमुक्ति, vimukti).

Пали: **Моккха** (මුක්ඛ, mokkha), **Мутти** (මුත්ති, mutti), **Вимутти** (විමුත්ති, vimutti).

Японский: **Гэдаццу** (##, Gedatsu).

Английский: Emancipation, Liberation, Redemption (словарь «Абхидханаппадипика»).

В русском языке иногда синонимом Просветления выступает слово Пробуждение. Я уже рассказывал, что санскрит и русский имеют ряд однокоренных слов. В данном случае санскритская терминология будет весьма полезна русскоговорящему читателю: **Будда** – это **Пробудившийся**, то есть достигший Пробуждения. О том, что такое состояние Будды и о человеке, реализовавшем это состояние, я немного рассказывал во вступлении и продолжу свой рассказ в главе 3 данного тома.

Поскольку Просветление и Освобождение имеют множество уровней, то существуют, например, такие термины, как: Бодхи – Пробуждение; Самбодхи – Правильное Пробуждение; Абхисамбодхи – Наивысшее Правильное Пробуждение.

Первые уровни Просветления замечательно описаны в текстах Дзэн-буддизма, к которым я иногда буду обращаться, поэтому выше привёл названия Просветления и Освобождения на японском языке.

Однако я должен заметить, что любые термины, любые слова и их переводы на различные языки **не смогут ничего прояснить, когда речь идёт о Просветлении и Освобождении**. Единственное, что можно сделать – это указать на эти абсолютные состояния, изложив процесс, ведущий к Просветлению и Освобождению. Именно этому и посвящены настоящая и последующая главы.

Заблуждения о Просветлении и Освобождении

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

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

Однако, во-первых – это не Просветление или Освобождение (ведь это всего лишь Небеса материального мира), во-вторых, этим опытом ни в коем случае нельзя захватываться и удовлетворяться. Дело в том, что любой медитативный опыт, будь то Небеса или какой-либо другой мир, – это всего лишь проявление данных, накопленных в наших Пяти Накоплениях. Как я объяснял в первом томе, данные активизируются нашим многослойным сознанием. Конечно, замечательно, если практикующий видит всё-таки Небеса, а, скажем, не Мир Голодных Духов. Тем не менее, радоваться астральным загрязнениям – это путь деградации, подобный опыт – это вехи на пути, а не конечная цель. Если радоваться и захватываться всем, что всплывает в сознании в процессе медитации, то есть опасность «застрять» на уровне мира, который соответствует этой проявляющейся, накопленной в прошлом информации. Тогда человеку начинает казаться, что он уже стал Достигшим, что он уже завершил свою практику. В наше время таких примеров много.

Чтобы не оказаться в подобной ситуации, необходимо *глубоко изучать учение*, точно выполнять предварительные практики, созерцать, не вовлекаясь, весь получаемый в медитации опыт, анализируя его с точки зрения Дхармы (а не на основе собственных туманных идей или убеждений). Медитативному процессу достижения Просветления, собственно, и посвящена эта глава: ниже я опишу предварительные практики и непосредственно сам процесс, а в томе III, главе 3 мы суммируем и детально рассмотрим изученное с практической точки зрения.

Второе заблуждение о Просветлении и Освобождении – это приписываемая им, вследствие незнания или непонимания Учения, некая мистичность, таинственность и, как следствие, недостижимость обычным человеком. Первых уровней Просветления может достичь каждый, кто серьёзно занимается правильной духовной практикой. Однако случается так, что человек, реализовавший, например, первое Просветление, рассказывает о своём переживании другим людям. Но в ответ они заявляют: «Ты что же возомнил себя Буддой? Просветлённый – только Будда». Другими словами, отрицается тот факт, что у Просветления и Освобождения существует множество уровней. Так у человека создаётся ложное представление, что Просветление – это что-то «далёкое космическое», то, что «способен осознать лишь Будда», и, как следствие, совершенно недостижимое простым смертным. В результате люди, если и ведут какую-то духовную практику, то, скорее для самоуспокоения, приговаривая: «Для меня Просветление недостижимо, а Освобождение – это вообще „тёмный лес“». Последние Архаты жили 700 лет назад». Как и в первом случае, здесь тоже унылая картина. А между тем, Просветление и Освобождение – это *наше* изначальное, естественное состояние. В качестве иллюстрации приведу слова Бодхидхармы, 28-го патриарха буддизма:

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

вне сознания есть Будда и Бодхи, которых можно достичь, является ошибкой» («Проповедь о кровеносном сосуде»).

На мой взгляд, подобные заблуждения – это неуважение к великим Учителям прошлого, начиная с Будды Сакьямуни, которые реализовав Просветление и Освобождение, передали нам это Учение во всех деталях, а мы даже не имеем точного представления о нём (или просто не хотим иметь?).

Разница между Просветлением и Освобождением

Конечная цель любой **подлинной** духовной практики – это реализация своего изначального состояния. Это единственное необусловленное состояние, при котором прекращено действие всего предыдущего опыта и информации, хранящихся в наших Пяти Накоплениях. Я употребляю здесь слово «состояние», хотя оно, как и любое другое слово, плохо подходит для описания Просветления и Освобождения. Обычно «состояние» – это что-то обусловленное: «У меня болит голова, поэтому у меня плохое физическое состояние», «Мне повысили зарплату, поэтому у меня радостное состояние». Однако когда действие накопленной информации прекращается, а вновь поступающая извне информация никак не влияет, это и будет изначальное независимое абсолютное, но всё же «состояние», если пользоваться обычным человеческим языком. В любом случае, у нас нет в запасе более подходящих по смыслу слов. Вспомним, что на санскрите – это «Нирвана», на пали – «Ниббана», на мой взгляд, непере译имые слова.

Итак, чтобы реализовать состояние Нирваны, нам нужно освободиться от Пяти Накоплений – тела, органов чувств, образов, сформированного опыта и информации, а также их функций: физической активности, ощущений, представлений, желаний/нежеланий и различения. Сделать это **нужно** двумя способами: используя сознание и используя энергию. Способ, при котором используется сознание, ведёт к Просветлению. Способ, при котором используется энергия, ведёт к Освобождению. Приведу пример. У нас есть физическое тело. Понятно, что оно не только доставляет удовольствия, но и приносит страдания: болезни, старость и смерть. Допустим, человек серьёзно заболел. Если он достиг Просветления, то даже самая сильная боль в теле не окажет на него никакого влияния – никаких страданий в его сознании не возникнет. Так происходит потому, что его сознание остановлено, и ощущения не делятся на хорошие и плохие – они могут быть лишь сильными, слабыми или отсутствовать. Таким образом, страдание не возникает, потому что сознание неподвижно благодаря Просветлению. Если же этот человек достиг Освобождения, то он просто покидает своё физическое тело за счёт восходящей энергии, освобождаясь таким образом от каких бы то ни было страданий. Точно также нужно выйти из-под контроля всех Пяти Накоплений – остановив сознание и подняв энергию.

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

Следуя процессу Просветления, практикующий полностью останавливает работу своего сознания. Далее в этом состоянии совершенного покоя он наблюдает объекты своей захваченности, а также свой прошлый опыт, заставляющий его искать радости в этих объектах. В какой-то момент практикующий видит, что все объекты и весь прошлый опыт пусты и не являются его истинной сущностью. Таким образом, жадность или захваченность распадается на части и перестают существовать. Остаётся лишь прошлый опыт, однако он больше не оказывает влияния, поскольку полностью остановлен. Этот процесс применим к любому мирскому желанию, или движению души.

Каким образом духовный практикующий избавляется от жадности в процессе Освобождения? Жадность возникает из-за блокировки энергии в Манипура-чакре, энергетическом центре, расположенном в области пупка. То, что блокирует энергию – это прошлый опыт удовлетворения желаний, происходящих из жадности. Восходящая энергия разрушает этот засор в Манипура-чакре и сознание, которое движется вместе с энергией, поднимается выше. При этом сама энергия жадности полностью сублимируется. Таким образом достигается состояние, при котором жадность не может возникнуть, даже если и появляется объект желания. Так происходит избавление от жадности в процессе Освобождения.

Следовательно, как я уже упоминал в первом томе, пока мы не реализуем Просветление, мы будем зависеть от Трёх Гун, Пяти Накоплений и прошлого опыта в психическом плане, а пока не реализуем Освобождение – в физическом материальном плане, поскольку всё в материальном и психическом мире создано Тремя Гунами.

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

Основные моменты, касающиеся Просветления и Освобождения

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

2. Просветление – это процесс сознания. Здесь нужно остановиться поподробнее. Обычно считается, что духовная практика и её конечная цель Просветление – это процесс *совершенствования, развития, или эволюции* нашего сознания (души). На начальном этапе это именно так: мы действительно меняем данные своих Пяти Накоплений, в результате чего они переходят в более высокое состояние. Однако Просветление – это не *развитие*, а совершенная *трансформация*. Например, если мы посадим саженец, то через сколько-то лет он вырастет, или разовьётся, в дерево. Это – развитие. А вот если мы нагреем лёд, то он трансформируется, преобразуется в воду. То есть основа вещества (H₂O) останется прежней, в то время как агрегатное состояние станет совершенно другим. Это и есть трансформация. Таким образом, Просветление – это процесс трансформации нашего сознания из обыденного омрачённого состояния (которое можно сравнить со льдом) в подлинное изначальное состояние Спокойствия и Созерцания (подобное чистой прозрачной и совершенно спокойной воде, которая отражает всё так, как оно есть, не меняясь при этом).

3. Освобождение – это энергетический процесс, в котором трансформируется наша энергия и Пять Элементов. Он будет подробно описан в следующей главе.

4. Способы практики, возвращающие наше сознание в изначальное состояние, то есть ведущие к Просветлению, и способы практики, направленные на пробуждение и дальнейшее преобразование энергии, то есть ведущие к Освобождению, являются неотъемлемой частью буддизма, йоги и даосизма.

5. Пути Просветления и Освобождения направлены в одну сторону. Они взаимосвязаны и взаимозависимы.

6. Если достигнуто только что-то одно, то такое достижение нельзя считать совершенным.

7. Сначала достигается Просветление, потом Освобождение. Если происходит наоборот, то это опасно (подробнее – в этой и следующей главе). Процесс Освобождения включает в себя процесс Просветления, поэтому *подлинное* Освобождение *всегда* включает в себя Просветление.

8. Просветление и Освобождение имеют много уровней, или ступеней, достижение которых последовательно реализуется в процессе духовной практики. Высшей ступенью Просветления и Освобождения является уровень Бхагавана, которого достиг Сиддхартха Гаутама, ставший Буддой, о чём я подробно расскажу в этом томе в главе 3.

Процесс Просветления

Теперь перейдём к подробному описанию процесса реализации Просветления. Повторюсь, процессы Просветления и Освобождения идут в тесной связке, но для простоты описания и, соответственно, понимания я разделю их, посвятив каждому из процессов по отдельной главе.

Сразу хочется отметить, что Просветление – это более «земной», то есть более простой для понимания современного человека, процесс, нежели Освобождение. В учении об Освобождении говорится об энергии Кундалины, о раскрытии чакр и тому подобном. А наше сознание – вот оно, рядом: бесконечные посторонние мысли, мечты, эмоции и непродолжительные периоды спокойствия. Достичь хотя бы первого уровня Просветления (то есть «мельком увидеть Будду») **может каждый**, кто занимается *подлинной* духовной практикой. Для этого нужны ежедневные (лучше сказать «ежесекундные») усилия, нужно последовательно овладевать Учением (Дхармой) и так же последовательно вести практику этого Учения.

И ещё одно. Знания и интеллект, а также логическое мышление очень помогают на первых этапах, но начинают сильно мешать, когда достигается определённый уровень. В начале книги я описывал, как однажды вспомнил одну из своих прошлых жизней. Она проходила в Шри-Ланке 500 лет назад. Мой тогдашний учитель сказал мне: «Когда же ты остановишь работу своего глупого сознания? Именно из-за этого все твои проблемы». Это как раз тот случай, когда логически пытаешься «ухватить», объяснить, выразить Просветление. Из-за чего сильно «буксуешь», предаваясь логическим ухищрениям, вместо того, чтобы просто «видеть как есть».

1. Вера и приверженность

Первое условие на любом пути – наличие веры. Я уже упоминал, что для меня важно, в первую очередь, практическое значение любого понятия, закона или техники, а не расплывчатые историко-религиозные рассуждения. Сейчас я говорю о *вере*, о сугубо религиозном термине в понимании современного человека.

Допустим, вы почувствовали боль в правом боку. Почуввав неладное, вы пошли к врачу. После УЗИ и других обследований врач сообщает, что у вас есть небольшие нарушения в работе печени и желчного пузыря. Врач объясняет вам принципы работы этих органов, профилактику их заболеваний и рекомендует принимать, ну, например, шрот расторопши (это такой порошок из семян причудливого растения, полезный при проблемах с печенью). Поскольку вас действительно беспокоит боль в правом боку, и вы действительно хотите решить эту проблему, вы будете *доверять* врачу и шроту расторопши (именно доверять, относиться с доверием, а не слепо верить и совершать поклонение). И вот после, например, двухмесячного приёма этого самого шрота, вы чувствуете себя лучше: боль ушла, а после повторных анализов, врач говорит вам, что печень работает хорошо, а желчь больше не скапливается, вызывая те самые неприятные ощущения в правом боку. В этой ситуации у вас появляется ещё больше доверия к доктору, который действительно помог вам, вы на себе испытали шрот расторопши и убедились в его эффективности, кстати, у вас также может возникнуть чувство благодарности и уважения к людям, которые собирают эту самую расторопшу и делают из её семян целебный шрот.

Это и есть начало духовной практики: осознание страданий (у вас болел правый бок и вы беспокоились об этом) – обретение веры (вы доверились хорошему врачу, который полностью показал вам вашу ситуацию и объяснил, как с ней можно справиться, назначив правильное лечение) – преобразование веры в приверженность Трёх Драгоценностям (вы на своём опыте

убедились в истинности слов доктора и эффективности шрота расторопши, вы также стали уважать тех, кто её производит).

Итак, подытожим.

Вера появляется при наличии страданий. Это не обязательно должны быть какие-то страшные муки и несчастья – это может быть простая неудовлетворённость состоянием этого мира, усталость от его непостоянства. Секрет веры в том, что сознание направляется в сторону объекта этой веры. Если бы не было доверия к доктору и шроту расторопши в предыдущем примере, то вы, возможно, вместо того, чтобы регулярно принимать этот порошок, продолжали бы неправильно питаться или употреблять алкоголь, что только ухудшило бы ситуацию.

Наконец, эмпирически убедившись уже на следующих стадиях практики в истинности того, о чём говорит учитель и в истинности учения, вы обретаете приверженность или, другими словами, принимаете Прибежище. Мастер Калу Ринпоче так говорит о приверженности (принятии Прибежища):

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

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

Разница между верой и приверженностью в том, что во втором случае вы не просто доверяете и «что-то делаете», а обладаете полной уверенностью и серьёзно практикуете то, что говорит объект вашей приверженности. Три Драгоценности, о которых я упомянул, как об объекте приверженности – это Будда (Учитель), Дхарма (Учение) и Сангха (община духовных практикующих, например, учеников Будды).

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

2. Изучение Дхармы

Если взглянуть на духовную практику самым общим планом, то можно выделить четыре последовательных ступени¹: приверженность, изучение Учения (Дхармы), обдумывание изученного и практика того, что изучил и обдумал.

В повседневной жизни мы поглощаем большое количество информации, совсем не задумываясь, что она впоследствии определяет принципы нашего поведения и стиль нашей жизни. Это как с питанием. Люди едят много некачественной, несбалансированной пищи, содержащей множество искусственных и вредных добавок, а потом жалуются на проблемы со здоровьем. С

этой точки зрения, изучение учения – это «правильное питание», обеспечивающее организм (то есть наше сознание) всеми необходимыми элементами для полноценного функционирования.

Конечно, изучение учения совсем не похоже на чтение бульварных романов или развлекательных глянцевого журналов. Это именно *изучение*, а не чтение «по диагонали», когда бегло просматриваешь текст. Кроме того, не всё, что красиво написано – Истина, ведущая к Просветлению или, как минимум, к счастливой жизни, тут, как и с питанием – надо смотреть, что потребляешь.

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

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

Принципы изучения Дхармы

В основе изучения Дхармы лежит ряд важнейших принципов.

Во-первых, **нераспущенность**. Например, если мы хотим изучить иностранный язык, то нам нужно заниматься каждый день по несколько часов. Что произойдёт, если мы будем постоянно отвлекаться, заниматься нерегулярно, относиться к занятиям несерьёзно и предпочитать занятиям бессмысленные развлечения? Разумеется, язык мы вряд ли освоим. Итак, если вместо того, чтобы смотреть телевизор, вести пустые разговоры, «залипать» в социальных сетях, мы будем изучать сутры и тексты Учителей прошлого, то это станет замечательной практикой нераспущенности.

Нераспущенность означает непрерывно изо всех сил делать то, что можешь: постоянно прилагать усилия к изучению Дхармы и последующей практике, отсекая возникающие посторонние мысли. Таким образом, нераспущенность, то есть способность не лениться и постоянно практиковать, является первым условием достижения Просветления и Освобождения.

Во-вторых, **неразбросанность**. Например, я хочу изучить и понять структуру Большой Вселенной. Наиболее точно и подробно она описана в буддийских сутрах. Что произойдёт, если я буду изучать сутры и, параллельно с этим, читать даосские тексты, посвящённые процессу преобразования энергии и достижению Бессмертия? Разумеется я не смогу не только овладеть, но и элементарно понять ни одно из этих Учений. Другими словами, невозможно изучить и понять всё и сразу. Но мы, современные люди, из-за вечной спешки любим получать всё быстро и легко, устремляясь и хватая «по верхкам» то, что без труда можем понять своим обыденным интеллектом.

В-третьих, **скромность**. Например, я с детства занимаюсь боевыми искусствами. В тех стилях, которые я изучал, практикуются удары руками и ногами – эту технику я знаю превосходно. А вот бросковой техникой, такой как, например, в айкидо, я владею слабо. Допустим, я решил овладеть бросковой техникой айкидо и нашёл инструктора, который значительно младше меня. Предположим, у меня сильна гордость: «Я, ведь, занимаюсь боевыми

искусствами с 1991 года, а тут меня какой-то пацан учить будет!». Смогу ли я, имея такую работу сознания, овладеть техникой айкидо?

То, что необходимо при изучении чего-либо, прежде всего при изучении Дхармы, – это скромность. Необходимо понимать, что собственный уровень знания и главное – *понимания*, ещё очень низок, поэтому необходимо, отбросив собственную гордость, прилагать упорные усилия к изучению. Разумеется, здесь речь не идёт о самоуничтожении. Другими словами, практикующий не должен быть ни гордым, ни униженным.

Скромность, равно как и нераспущенность, и неразбросанность, необходимо практиковать вплоть до вхождения в Нирвану. Например, в процессе практики обязательно появляется опыт. И тут очень важно не загордиться. Нужно постоянно считать себя на шаг ниже, чем ты есть. Тогда сможешь испытать высокое состояние сознания.

Правильный Взгляд

Правильное изучение Дхармы, основанное на этих трёх принципах, формирует Правильный Взгляд. Правильный Взгляд – это не только первая ступень Восьмеричного Благородного Пути², но и основа всей духовной практики, как, впрочем, и любого другого усилия в повседневной жизни. Например, если мы, ведя бизнес, не видим, что приносит прибыль, а что – убытки, то наш бизнес вряд ли будет успешным. Таким образом, правильное понимание явлений – это первый шаг на любом из путей: в нём успех и в нём достижение. Если мы с самого начала неправильно осознаём объект, то мы получим результат, отличный от ожидаемого. Но, если мы правильно видим и понимаем объект, мы найдём правильный подход к нему и достигнем своей цели.

Итак, необходимо многократно фиксировать в своей памяти Учение: «Пять Накоплений – это то-то; шесть миров Мира Страстей – это то-то; Закон Кармы – это то-то; правильная медитация выполняется так-то; предварительные практики, ведущие к правильной медитации, заключаются в том-то» и т. д. Фиксация памяти на Учении подразумевает, что мы несколько раз перечитываем нужный нам текст, затем ещё раз читаем вдумчиво, а далее – анализируем и практикуем. Благодаря многократному выполнению этой практики, Учение становится нам внутренне присуще как Правильный Взгляд на все предметы и явления. Взгляд, основанный на Учении (Дхарме, или Истине, о которой говорили все Учителя, начиная с Будды Сакьямуни), а не на собственных заблуждениях, мирских желаниях и фиксированных идеях. Таким образом происходит замена данных в наших Пяти Накоплениях³, о чём я упоминал в первой главе первого тома.

Посмотрим, как это выглядит на практике. Допустим перед нами некая еда. Что возникает в нашем сознании? «О, как это должно быть вкусно! Наемся до отвала!» или «Жадность обременяет физическое тело, поглощая много еды, мы накапливаем грубые элементы и попусту тратим свою жизненную энергию на переваривание большого (излишнего) количества пищи». То, *какая* работа сознания возникнет у нас в этот момент, определяется тем, глазами *какого* Закона мы смотрим на вещи. Далее это полностью определит принципы нашего поведения.

Если говорить более конкретно в контексте Просветления, то можно привести следующий пример. Если, не владея Учением и Правильным Взглядом, попробовать погрузиться в медитацию, то это будет не медитация, а прострация. То есть люди, не владея Правильным Взглядом, садятся в Лотос и говорят: «Я размышляю» или «Я наблюдаю свой внутренний мир». Здесь возникает вопрос: о *чём* такой человек будет размышлять, *что* и *как* он будет наблюдать, не владея Правильным Взглядом? Всё дело в том, что это «размышление» или это самое «наблюдение» – это то, что надо практиковать и реализовывать, только основываясь на Правильном Взгляде. От простого сидения в Лотосе Просветление не реализуется – сколько ни

пребывая в прострации, от этого никому пользы не будет. Пользу мы получаем, когда, поняв суть Учения и снарядившись таким образом Правильным Взглядом, меняем в соответствии с изученным свои поступки, речь и работу сознания. Именно в этом случае мы начинаем видеть и понимать, что такое страдания, как и почему они возникают, а главное – какие усилия нужно прилагать, чтобы превзойти страдания: какой практикой нам необходимо заниматься. Если мы будем читать тексты, содержащие *подлинное* Учение, и запоминать их для обретения Правильного Взгляда, то, какие бы страдания ни возникали, мы сможем разобраться в любых явлениях.

Подведём итог. Когда мы начинаем заниматься духовной практикой, трудно сразу изменить своё мышление и образ жизни, выкладываясь на сто процентов в своих занятиях. Если возникает подобная ситуация, начните практиковать с той части, на которую вы способны. Это, прежде всего, нераспущенность. Следующее – это непрерывно удерживать свой взор на самом себе, причём здесь обязательно необходимо придерживаться мышления, основанного на скромности. Основываясь на этих нераспущенности и скромности, – правильно учиться. Когда правильно обучишься, правильно выученное станет внутренне присуще как Правильный Взгляд. Далее нужно, опираясь на Правильный Взгляд, наблюдать явления. На этом основывается Правильное Мышление. Далее, благодаря этому Правильному Мышлению надо вести рассмотрение своих ежесекундных действий, слов, мыслей и образа жизни. С упорным и последовательным рассмотрением придут Правильная Речь, Правильные Действия, Правильная Жизнь. Если мы достигли этих трёх ступеней, на следующей стадии нам надо оценить свои слабые места, оценить, что нам до сих пор не удавалось и сделать своим слабостям очную ставку. Это Правильное Усилие. Таким образом мы станем способны вести полноценную практику, которая приведёт нас к Правильной Медитации (Самадхи) и Просветлению.

Важные аспекты Правильного Взгляда

Первый том этой книги я посвятил описанию двух состояний нашего сознания: изначальному, полностью просветлённому состоянию и приобретённому состоянию ложного «я». Целью подлинной духовной практики является возвращение нашего сознания в изначальное состояние. Однако у нашего сознания, в отличие от компьютера, нет кнопки «Завершение работы». Другими словами, невозможно усилием воли мгновенно вернуть сознание в состояние Пустоты. Именно поэтому мы и нуждаемся в духовной практике, в ходе которой испытываем различные состояния сознания и энергии, следуя, соответственно, процессам Просветления и Освобождения. Эти состояния сознания и энергии по-другому можно обозначить как уровни, стадии, или ступени нашей духовной практики.

Важнейшей ступенью духовной практики является обретение Правильного Взгляда, о котором я рассказывал выше. Невозможно «взять и остановить» процесс восприятия и различения, просто рассудив логически, что его наличие – причина всех наших страданий. Однако, изучая Дхарму и реализуя Правильный Взгляд, мы можем повлиять на важнейший элемент этого процесса – различение. Другими словами, Правильный Взгляд не является Просветлением – на данном этапе мы не прекращаем своё двойственное мышление, однако мы серьёзно меняем данные, на основе которых проводим различение. Этот пример я приводил выше: можно воспринимать еду на основе своего прошлого опыта и просто потреблять много пищи, пытаясь раз за разом получить иллюзорное удовольствие от вкуса, а можно рассматривать еду, как физиологическую потребность организма, не имея при этом привязанности к потребляемой пище. Это определяется тем, на основе какой информации мы рассматриваем приём пищи.

Таким образом, обретя Правильный Взгляд, мы делаем осознанный выбор между путём духовной практики, ведущим к Просветлению и Освобождению, и путём удовлетворения мирских желаний, ведущим к ещё большей деградации сознания. Здесь необходимо отметить, что

речь не идёт об экстремальном аскетизме или, возвращаясь к примеру с едой, о прекращении потребления пищи. Ступив на духовный путь, вы меняете свой взгляд на окружающий мир, как следствие меняется и ваш образ жизни. Образ жизни йогина может быть разным, в зависимости от системы духовной практики, которой он следует. Об этом я расскажу в третьей главе этого тома.

Итак, благодаря овладению Правильным Взглядом становится возможным изменить принципы нашего мышления и поведения, а в результате меняется и наш образ жизни. Кроме того, по мере овладения Дхармой и формирования Правильного Взгляда, мы становимся способны точнее оценивать и лучше понимать состояние своего сознания, свой уровень духовной практики и внешние условия, в которых мы живём и практикуем. Сейчас мы подошли к важнейшему аспекту Правильного Взгляда – позвольте привести простой пример, чтобы объяснить этот аспект.

Когда я только начинал свои занятия духовной практикой, я представлял себе Просветление примерно следующим образом.

Рассвет в горах. Тишина и покой. В этом волшебном пейзаже едва заметна фигура сидящего йогина, погружённого в медитацию. Его мысли чисты, а сознание умиротворено. Он обрёл высшее знание, не доступное обычному человеку.

Думаю, что аналогичные картины рисуют в своём сознании как люди, далёкие от духовной практики, так и сами духовные практикующие, ещё не утвердившиеся в Правильном Взгляде. Я тоже практиковал медитацию в горах и древних храмах, затерянных в джунглях, но не в этом заключается суть духовной практики.

Во-первых, уединённое место в горах – прекрасное условие для медитации, однако это вовсе не означает, что медитация в московской квартире лишена смысла. Главное условие правильной медитации – это состояние сознания, которое определяется накопленной информацией. Качество накопленной информации определяется не местом медитации, а предварительной практикой, такой, как приверженность, изучение Дхармы, ведущее к обретению Правильного Взгляда, накопление заслуг, соблюдение заповедей и многими другими практиками.

Во-вторых, умиротворённость, или спокойствие сознания – это прекрасное состояние, реализуемое за счёт осознанности и концентрации, но это лишь начало медитативного процесса, а не его завершение.

В-третьих, Просветление никак не связано со знанием или незнанием чего-то – это состояние, превосходящее какую бы то ни было информацию.

Итак, только имея Правильный Взгляд, мы сможем правильно понимать, распознавать состояние своего сознания и уровень своей практики. Глубоко изучающий учение йогин никогда не перепутает простое спокойствие ума и Просветление. Кроме того, у него не будет туманных идей о цели практики, типа «Просветление – высшее или космическое знание».

Также в процессе практики возникают сомнения или страх. Конечно, глубинный страх, источником которого является подсознание, можно превзойти, только получив соответствующий медитативный опыт этих слоёв сознания. Однако страхи и сомнения в поверхностном сознании можно преодолеть за счёт знаний, полученных в ходе изучения Дхармы. Кроме того, знание Учения позволит практикующему правильно видеть и интерпретировать тот опыт, который он будет испытывать в медитации, а также корректировать свою практику в соответствии с тем, что испытал и увидел.

В процессе изучения Дхармы важными являются интеллект и логика. Человек должен составить, опираясь на изученное учение, точную логическую схему всего Учения и медитативного процесса. Схему для себя. Дхарма – прекрасный объект для концентрации сознания (о концентрации чуть позже). За счёт изучения Дхармы нужно решить хотя бы половину своих вопросов или сомнений. Духовный практикующий – это тот, кто проясняет все вещи одну за другой – и в своём внутреннем мире, и за его пределами.

Благодаря предварительным практикам придут осознанность и концентрация, а благодаря им – спокойствие сознания. Далее из этого умиротворённого состояния произойдёт прорыв. В этот момент все знания, логика, интеллект и двойственное мышление будут полностью уничтожены – йогин испытает «великую смерть и из самой глубокой скверны восстанет совершенно чистым»⁴.

Таким образом, сначала вопрос состоит в том, на основании какой именно информации мы видим окружающий мир и собственное состояние сознания. Однако затем, в момент первого Просветления, смысл уже будет не в том, на основе каких данных мы различаем объекты, а в том, что само наше различение будет полностью остановлено.

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

Если мы, подобно Мастеру Хакуину, будем обладать глубокой верой и знанием Дхармы, то, даже пережив подобный опыт, сможем понять, что это – не окончание нашей духовной практики, а, по сути, её подлинное начало. Пережитый опыт первого Просветления – это наше собственное подтверждение истинности Дхармы, которую мы изучаем и практикуем. Обладая Правильным Взглядом, в этот момент мы увидим, что нам по-прежнему необходима и даже более, чем раньше, практика приверженности, фиксации памяти, заслуг, соблюдения заповедей и т. д. То есть мы, словно на время почувствовали себя здоровыми, наша болезнь отступила, но это не означает, что можно бросить лечение и идти на улицу – у нас будут осложнения.

«Ты не должен прекращать стараний и быть удовлетворённым скромными достижениями. Теперь тебе следует сосредоточиться с усердием над работой после Сатори. Отбрось всё, все связи со скверной этого мира, каким бы значительным это не казалось». Эти слова произнёс наставник Хакуина, после того, как Хакуин реализовал первое Просветление.

Итак, чтобы войти в процесс Просветления, необходима серьёзная предварительная практика, центральной частью которой является изучение Дхармы и Правильный Взгляд. Следов Учение своим снаряжением, создав прочную основу, духовный практикующий идёт дальше – теперь он видит и понимает, какие усилия он должен прилагать, чтобы достичь Просветления, какой практикой необходимо заниматься.

Правильное Мышление – истинное намерение, соответствующее Дхарме

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

Первое – это мышление, основанное на Учении, о чём я говорил выше.

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

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

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

Таким образом, наше сознание можно разделить на четыре слоя: поверхностное сознание, подсознание, сверхподсознание и сознание Истинного «Я». В терминах йоги это будет звучать как сознание физического плана, сознание астрального плана, сознание каузального плана и сознание Атмана. Когда все уровни сознания полностью остановлены, а значит, оста-

новлены и Накопления, и содержащиеся в них данные, мы осознаём *себя*, или возвращаемся в своё изначальное состояние Нирваны. Другими словами, Сформированный опыт не является Атманом. Истинное «Я» опыта не имеет – оно существует в отдалении от опыта. Но если из-за Авидьи сознание приходит в движение, активизируется и Сформированный опыт, и *мы*, то есть Атман, начинаем ассоциировать *себя* со Сформированным опытом.

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

Проблема в том, *наша* подлинная воля, или воля Атмана – вернуться и всегда пребывать в изначальном независимом состоянии – преломляется, искажается, когда проецируется через Каузальный и Астральный Миры в Мир Явлений. Это в точности похоже на то, как луч изначальное чистого прозрачного света проецируется на экран, но в процессе преломляется, рассеивается и окрашивается, поскольку проходит через три разноцветные, грязные и кривые линзы. Эти три линзы – наши Различение, Сформированный опыт и Представление, а грязь и разноцветная краска на этих линзах – данные, которые мы накопили. В результате *мы* (Атман), изначальное желая вернуться в своё подлинное состояние свободы и счастья, начинаем искать эти состояния вовне – во внешних по отношению к нам предметах и явлениях. Этот поиск, обусловленный Фундаментальным Неведением, или Авидьей, формирует наше ложное «я» и иллюзии страданий и радостей, которые мы считаем единственной реальностью.

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

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

3. Заслуги и заповеди

О Законе Кармы я рассказал в томе I, главе 1. Практика Добра и накопления Заслуг (например, практика пожертвования, соблюдение заповедей) будет подробно описана в томе III, главе 1. Здесь же я хочу пояснить, как практика Добра и Заслуг влияет на медитативный процесс реализации Просветления, то есть, почему эти предварительные практики совершенно необходимы.

Изначальное естественное состояние сознания, о котором уже много говорилось, можно выразить как Спокойствие и Созерцание. Именно эти два аспекта раскрываются шаг за шагом в процессе духовной практики.

Здесь нужно пояснить, что значит «раскрываются в процессе духовной практики»? Например, сила воли или терпение тренируются, вырабатываются, их можно развить, в то время как Спокойствие и Созерцание присущи нам изначальное, они уже присутствуют в нашем сознании, точнее говоря, являются его сутью. Приведу пример. Здоровый человек обладает стопроцентным зрением от рождения. То есть зрение присуще здоровому человеку изначальное.

чально. Конечно, зрение можно испортить, чем, к сожалению, человек зачастую и занимается. С другой стороны, можно натренировать или развить, скажем, наблюдательность или периферийное зрение. Можно, например, развить способность видеть при низкой освещённости и так далее. Но «натренировать» само зрение невозможно – его можно либо испортить, либо восстановить.

Точно также Спокойствие и Созерцание можно «испортить», или скрыть под толстым слоем прошлого опыта и информации. Это и будет состояние обычного человека – беспокойное, «бурлящее» сознание и «цепляние», захваченность предметами и явлениями, вместо их спокойного, объективного наблюдения.

Метод возвращения нашего сознания к своему изначальному состоянию Спокойствия и Созерцания – это медитация. Вся духовная практика, имеющая форму, например, йогические пранаямы и не имеющая формы, например, соблюдение заповедей – это либо непосредственно медитация, либо практики, способствующие правильной медитации, подготавливающие к ней наше сознание. Практика Добра, практика Заслуг, соблюдение заповедей не являются исключением – они, в первую очередь, способствуют раскрытию Спокойствия и Созерцания в сознании человека, выполняющего их.

Смысл, задача этих практик, если говорить подробнее, состоит в следующем:

– Не накапливать плохой кармы, то есть информации (данных) низких миров, которая замутняет и дестабилизирует наше сознание. Это способствует Спокойствию.

– Ослабление присущих человеку мирских желаний. Это также относится к Спокойствию.

– Накапливать добродетели и заслуги, то есть информацию (данные) высоких миров, которая проясняет сознание, позволяет точнее видеть предметы и явления. Добродетели и заслуги способствуют Созерцанию. Вспомните, например, структуру шести миров Мира Страстей: кто обладает более спокойным сознанием и более правильным взглядом на вещи – животные или люди? У кого из них больше заслуг?

Приведу несколько примеров, чтобы пояснить, как работают эти практики. Здесь всё очень просто для понимания.

Допустим, человек хочет заняться медитацией. Но, будучи вспыльчивым, он постоянно злится, ссорится с другими. Звучат оскорбления и прочая непотребщина. Спокойно ли сознание этого человека, сможет ли он медитировать?

А вот, скажем, человек, захваченный «материальными благами цивилизации». Он постоянно думает, как бы получить больше и больше. Кроме того, этот человек не способен отдать что-либо, поделиться с другими. В медитации мы превосходим этот материальный мир, но, если наше сознание накрепко зафиксировано, привязано к материальному, то сделать этого не получится.

Ну и наконец, вот человек, который не даёт воли эмоциям, общается со всеми искренне, по-доброму, постоянно помогает другим, его отношения с людьми гармоничны и так далее. У него нет врагов, нет страхов, нет болезненной привязанности к этому миру. Такой человек будет хорошо продвигаться в медитации, поскольку, ведя практику Добра, практику Заслуг и соблюдая заповеди, он создал для этого прекрасные условия. Этот человек не увидит в медитации устрашающих видений низших миров, поскольку в нём преобладает информация миров высоких. Именно их он и испытает в своей медитации и, если не будет захватываться этим приятным, но всё же иллюзорным опытом, то прямиком направится к Просветлению и Освобождению.

Итак, предварительные практики Добра, Заслуг и соблюдения заповедей создают условия для раскрытия в сознании Спокойствия и Созерцания, что является ключом к медитации.

Однако, глядя на современный мир, у меня возникают, в связи с этой предварительной практикой, два вопроса. Первый: почему люди, несмотря на относительную простоту этой

практики, не занимаются ею? И второй: почему те, кто всё же изучил эти основы и практикует их, зачастую не идут дальше, как будто Будда и другие Учителя прошлого ничего не говорили о дальнейших процессах?

4. Упорные Усилия. Терпение. Сила воли

Последовательность духовной практики

На предыдущих этапах создаются прочные основы и благоприятные условия для последующей духовной практики. На следующем этапе человек приступает к техническим видам практики, вершиной которых является медитация и Самадхи.

Необходимо ещё раз пояснить последовательность практик. Теоретически можно выполнять все виды практики одновременно. При достижении определённого уровня так в итоге и происходит. Однако здесь обязательно нужно выделить ряд важных моментов, не учитывая которые можно либо долго «топтаться на одном месте», либо даже навредить себе.

1. Человек, едва знакомый с Дхармой, может попробовать практику простых медитаций. Однако вряд ли это будет так уж успешно – у начинающих, как правило, слабая концентрация, много посторонних мыслей, нестабильная сидячая поза. То есть человек будет просто сидеть на полу и мечтать, а его сознание будет метаться из стороны в сторону. Ничего страшного или плохого в этом нет. Но именно для таких случаев и была создана строгая последовательность духовной практики. Новичку необходимо укрепить основы: приверженность, глубокое изучение Дхармы, накопление заслуг, соблюдение заповедей, кроме того, практикуя йогические асаны, он должен добиться стабильной сидячей позы (почему-то не все уделяют должного внимания физической подготовке). Если человек пойдёт по этому, проверенному тысячелетиями, последовательному пути, то однажды он обнаружит, что его практика значительно продвинулась, он овладел основами и готов двигаться дальше.

2. Новичку ни в коем случае нельзя сразу вести сложную техническую практику. Исключения могут составлять лишь те случаи, когда новичка ведёт просветлённый Учитель (Гуру), однако в наши дни на это рассчитывать приходится крайне редко.

Сложные технические практики, например, йогические пранаямы и мудры⁵ с длительной задержкой дыхания или тантрические медитации, сильно поднимают энергию, что, в свою очередь, резко перемещает человека от поверхностного сознания к подсознанию. Как уже объяснялось в главе о структуре Вселенной, подсознание – это (если не вдаваться в детали) место, где находятся и активизируются все наши желания, ненависть, заблуждения и фиксированные идеи. Что произойдёт, если весь этот грязный поток информации и прошлого опыта разом обрушится на неподготовленного человека? В самом худшем случае, мир подсознания (в данном случае – Нижний Астральный Мир) наложится на внешний мир, мир поверхностного сознания, в котором живёт человек и который считает реальностью. В этом случае человек перестанет понимать, какой мир где, ведь они перемешались друг с другом, совместились у этого человека. В психиатрии это называется «шизофрения». В этом опасность ведения исключительно технической практики и игнорирования практик, о которых говорилось выше.

Именно поэтому сначала достигаются первые уровни Просветления, и только после этого делается попытка достичь Освобождения за счёт преобразования энергии. Именно поэтому и существуют базовые предварительные практики.

Даже в эзотерическом буддизме Тантра-Ваджраяны и в Кундалини-йоге, которые считаются самыми мощными, смелыми, иногда практиками «на грани», неподготовленным ученикам сразу не дают высоких техник. Прочитайте, например, «Жизнь и Учение Наропы»: уж на что был Великий Йогин, но и ему пришлось пройти «двенадцать малых испытаний» и «двена-

дцать великих испытаний», прежде чем он получил высшие техники от своего Гуру по имени Тилопа.

3. Приверженность, глубокое изучение Дхармы, накопление заслуг, соблюдение заповедей успокаивают сознание и дают практикующему возможность более или менее правильно видеть и понимать как внешний мир, так и свой внутренний. Человек начинает понимать, какая практика и в какой ситуации будет для него эффективна. Разумеется, он продолжает выполнять предыдущие базовые практики, переводя их на более высокий уровень и добавляя к ним полноценную техническую практику.

4. В духовной практике нельзя разбрасываться. Нужно последовательно выполнять ту практику, которая необходима в данный момент. Какую именно – практикующий определяет, опираясь на Дхарму. Исключение составляет тот случай, когда его ведёт Гуру, но об этом уже говорилось.

Практика Терпения

Итак, человек начинает прилагать серьёзные усилия к своей духовной практике. Наивно полагать, что, благодаря практике, он немедленно станет счастливым – на этом этапе практикующий, прежде всего, сталкивается с трудностями.

Представим себе ленивого человека, которого друзья «вытаскивают», например, на утреннюю пробежку. Обычное человеческое сознание – точь-в-точь, как этот ленивый неспортивный человек. Конечно, предварительные практики, о которых я рассказывал в начале, дадут свой эффект – у человека будет хотя бы **логическое понимание на уровне поверхностного сознания** о том, что необходимо делать, а также правильный взгляд на возникающие страдания и трудности. Но **подлинная духовная практика всегда задействует подсознание**, и весь предыдущий опыт человека встаёт перед ним непреодолимой стеной. Вот здесь-то и выходят на первый план практики Упорного Усилия и Терпения. То есть, приложив усилия к практике, мы сталкиваемся в полную силу со своим собственным прошлым опытом (понятно, что в него включены все наши желания, антипатии, фиксированные идеи, страхи, сомнения и т. п.) и преодолеваем возникшие страдания благодаря практике Терпения.

Страдания, появляющиеся во время практики (равно как и в повседневной жизни), – это проявление плохой кармы, накопленной в прошлом. Если мы не практикуем Терпение и не пытаемся преодолеть возникшие страдания, за счёт этой практики, то получается, что мы живём и занимаемся практикой только *в рамках своей кармы* и даже не пытаемся выйти за её пределы. Если учесть, что духовная практика – это последовательное освобождение от накопленной кармы, то Терпение – очень важная составляющая данного процесса.

Если приводить совсем простой пример, то в боевых искусствах для того, чтобы наносить высокие удары ногами, необходима хорошая растяжка соответствующих мышц. Это весьма болезненный процесс. Конечно, ни в боевых искусствах, ни в духовной практике нельзя «рвать и метать». Так можно получить серьёзную травму – физическую или психическую, соответственно. Однако, если практикующий считает возникшие трудности и страдания самим собой и не пытается преодолеть их за счёт Терпения, его практика (чего бы то ни было) не продвинется ни на шаг. Таким образом, за счёт практики Терпения мы начинаем преодолевать то, что до сих пор ошибочно считали собой – свой прошлый сформированный опыт (свою карму, накопленную нами с безначального прошлого).

Необходимо понять, что *подлинная* духовная практика, ведущая к Просветлению и Освобождению, по сути своей не подразумевает приятного пребывания в ровном и спокойном состоянии, когда вы, избежав страданий, расположились в условиях, где страдания не возникают. Намеренно поместить себя туда, где тяжело, а там сформировать состояние сознания, в котором страдание не появляется, – вот настоящая духовная практика. Разумеется, здесь речь

не идёт о самоистязании, о бесполезных с точки зрения духовной практики действиях, приносящих страдания. Такие действия относятся к Одержимости обетами и заповедями и Миру Низших Духов. Здесь говорится о *Правильном Упорном Усилии*, полностью основанном на правильном изучении Дхармы и Правильном Взгляде.

Итак, по мере продолжения практики *Правильного Упорного Усилия*, проявляется прошлый накопленный опыт. Обязательно возникают страдания. Здесь, прежде всего, необходима практика Терпения. Далее Терпение преобразуется в Безразличие (четвёртое из Четырёх Пробуждённых Состояний Сознания). Когда достигается совершенство в практике Безразличия по отношению к собственным страданиям, тогда и возникает то самое состояние сознания, в котором страдания не появляются, о чём я говорил выше. Кстати, духовный уровень практикующего определяется именно тем, насколько его сознание не подвержено влиянию того, что обычно зовётся страданием.

Сила воли

Если со своим прошлым опытом нам придётся работать вплоть до достижения окончательного Просветления и Освобождения, то есть одно важнейшее качество, которое мы начинаем развивать *сразу*, благодаря практике Терпения. Речь идёт о силе воли. Сила воли развивается благодаря Терпению.

У нас есть два типа воли.

Первый – это наши желания: «хочу того-то и не хочу этого», то есть это работа, или функция, Самскары⁶, четвёртого из Пяти Накоплений.

Второй – это *сила воли*, то есть **работа сознания, направленная на продолжение концентрации**. Другими словами, **сила воли – основа концентрации**. Без этой связи – сила воли-концентрация – медитация и дальнейший процесс достижения Просветления невозможны.

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

Здесь может возникнуть следующий вопрос. Допустим, есть человек, готовый «свернуть горы» или вообще «идти по головам» ради достижения своей цели, например, в бизнесе или любых других сферах мирской жизни. С другой стороны, есть духовный практикующий, также прилагающий огромные усилия в своей практике и преодолевающий любые возникающие страдания за счёт терпения и силы воли. На первый взгляд оба этих человека будут выглядеть одинаково – оба прилагают усилия и «сворачивают горы» на своём пути. Однако между ними есть существенное отличие. Оно в том, что является их движущей силой.

Первый – человек, делающий всё, чтобы добиться своей цели в мирской жизни – движим обычной волей, или мирскими желаниями. Желания, как уже говорилось, происходят из прошлого опыта и накопленной ранее информации. А какая информация преобладает в Мире Людей? Какой опыт получает обычный человек в повседневной жизни? Это информация и опыт шести миров Мира Страстей⁷, в основе которых лежат ненависть (злоба, недовольство), невежество (заблуждения, слепые увлечения, поиск сиюминутных удовольствий) и жадность (привязанность, пристрастия). Таким образом, обычный человек движим своими мирскими желаниями, или *обычной волей*, а не *силой воли*. Если приводить совсем крайний пример, то, скажем, человек, страдающий алкогольной или наркотической зависимостью, находясь в состоянии абстиненции («ломки»), сделает что угодно, будет прилагать невероятные усилия, лишь бы заполучить вожаденный алкоголь или наркотик. Но что движет им? Обычная воля, или

желание, пагубная страсть, зависимость, но ни как не сила воли, которой этот человек не обладает вовсе. Разумеется, обычная воля – это не обязательно только низменные или пагубные страсти, как в случае с алкоголем и наркотиками. Однако мирские желания, относящиеся к Миру Страстей, всегда приводят к одному результату – к страданиям от боли, непостоянства и неудовлетворённости.

Второй человек – это духовный практикующий, или йогин. Основы духовной практики – это искренняя вера Трёх Драгоценностям⁸, глубокое, последовательное изучение и понимание Истинной Дхармы⁹, Терпение и Упорное Усилие, как результат – сила воли и концентрация сознания, ведущие к переживанию Просветления. Таким образом, движущие силы йогина – это Истинная Дхарма и далее – собственный опыт высоких состояний сознания, а не мирские желания. Информация Истинной Дхармы и духовный опыт формируют намерение, стремление, решимость реализовать своё подлинное изначальное состояние, превосходящее страдания и непостоянство. Это называется памятованием (Смрити). Это мысль о достижении высоких миров. А мыслительную деятельность, направленную на удовлетворение желаний в материальном мире, можно по-другому назвать работой Сформированного опыта, который мы накопили в этой жизни. Памятование и сила воли противоположны мирским желаниям, или обычной воле.

Теперь представим, что оба человека из нашего примера – обычный человек и йогин – приступили к интенсивной практике медитаций. Обычный человек либо совсем не сможет медитировать, либо быстро прекратит занятия, поскольку его эгоизм, или ложное «я», окажутся под угрозой: он не сможет удовлетворять или стремиться к удовлетворению мирских желаний (своей обычной воли) во время медитации. Йогин же, опирающийся на памятование Истинной Дхармы и силу воли, напротив, будет продвигаться в практике.

Таким образом, важно то, что лежит в основе наших действий. Если мы опираемся на обычный мирской опыт и информацию этого мира, то формируются мирские желания, усиливается обычная воля, что приводит к страданиям. Если же мы опираемся на Истинную Дхарму, то формируем решимость реализовать Просветление, что ведёт нас к *правильным* Упорным Усилиям и Терпению, а это укрепляет нашу силу воли и, соответственно, концентрацию. Следовательно, для реализации Просветления и Освобождения необходимо обладать памятованием и силой воли, а не мирскими желаниями. Кстати, если за счёт концентрации, основанной на силе воли, человек переживает остановку сознания и, соответственно, мирских желаний, то в этом состоянии даже обычные вещи он сможет выполнить с предельной эффективностью, об этом рассказывается в истории о чайном мастере, которую я приведу чуть позже.

5. Осознанность в повседневной жизни¹⁰ и концентрация в медитации

Итак, мы получили последовательный процесс: Упорные Усилия – Терпение – сила воли – концентрация. Мы можем применять эти виды практики ко всему, включая, разумеется, и нашу повседневную жизнь. Вначале именно в повседневной жизни проявятся результаты укрепления силы воли и, как следствие, способность к концентрации.

Во-первых, человек становится способным выполнять то, что раньше ему было не под силу. Кстати, прекрасный способ укрепления силы воли – всегда на сто процентов исполнять задуманное (разумеется, здесь речь не идёт об исполнении «всего, что взбредёт в голову», всегда нужно опираться на Дхарму).

Во-вторых, у практикующего появляется *осознанность* в повседневных делах. Осознанность – первая ступень концентрации. Под осознанностью понимается, что человек всегда присутствует «здесь и сейчас». Например, он выполняет какую-либо работу, и при этом у него

почти нет посторонних мыслей, сознание не уносится в прошлое или будущее. Здесь опять требуется примечание. Обычно под осознанностью или концентрацией подразумевают «сосредоточенно думать о чём-то». На самом деле, **концентрация – это спокойное внимание, направленное на один объект.** То есть «думать» и «концентрироваться» или «думать» и «быть осознанным» – это противоположные вещи. «Думать» в обычном понимании означает интерпретировать объект, различать, распознавать его, думать о нём с той или иной точки зрения. В такой ситуации мы не видим объект, мы видим лишь своё отношение к этому объекту, основанное исключительно на нашем прошлом опыте и полученной информации. Вспомните Закон Обусловленного Возникновения – именно он встаёт в полный рост, когда мы «думаем». Другими словами, возникновение у нас какой-либо реакции на какой-либо объект вовлекает нас в 12-ть Стадий Обусловленного Возникновения.

Таким образом, объект или некий процесс нашей осознанности в повседневной жизни, или объект нашей концентрации (сосредоточения внимания) в медитации не является объектом нашего желания, нашей захваченности. Мы ничего не хотим от объекта концентрации, наше сознание не приходит в движение по отношению к этому объекту. Точно также и сама медитация, и, шире, духовная практика не являются объектами наших желаний, захваченности или привязанности, обладая которыми, мы пытаемся получить для себя определённую выгоду. Духовная практика, медитация или объект концентрации – это наш благой инструмент, естественно используя который, мы возвращаемся в своё изначальное состояние свободы и счастья, которое не зависит от каких бы то ни было объектов.

Итак, важнейший аспект концентрации состоит в следующем. Захваченность – это движение сознания к объекту, или в отношении объекта, с последующим цеплянием, различением и, соответственно, желанием или нежеланием объекта. А концентрация – это спокойное внимание, направленное на объект. «Спокойное внимание» означает, что наше сознание в момент концентрации не движется в сторону объекта, а значит не цепляется, не различает и, соответственно, не желает объект. Другими словами, на том самом месте, где было восприятие и различение, возникает спокойное естественное присутствие.

Осознанность и концентрация приводят нас к первому Просветлению, поскольку являются *практикой* Спокойствия и Созерцания. В свою очередь, Спокойствие и Созерцание – это естественное изначальное состояние нашего сознания, в котором мы прозреваем свою истинную сущность – Атман. И в момент совершенной осознанности и/или концентрации наше сознание как раз и находится в этом изначальном состоянии.

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

«Вот объяснение сосредоточения.

Йога есть удержание сознания (Читта) от облачения в различные образы (Вритти). Во время сосредоточения Зрящий (Пуруша¹¹) покоится в своём собственном [естественном] состоянии. В остальное время [вне сосредоточения] Зрящий отождествляется со своими видоизменениями» (Йога Сутры Патанджали).

Итак, вот есть **мы** (то самое Истинное «Я», о котором уже много говорилось, тот самый *Наблюдатель*, или *Зрящий*, – кому как удобно для лучшего понимания) и есть некий объект, например, выполняемая нами работа или же просто точка на стене. Между нами и объектом есть фильтр, движущаяся среда, или *посредник*, в виде нашего сознания. Сознание непрерывно работает, и мы видим только его работу – объекта мы не видим. Таким образом, из-за работы сознания мы, во-первых, разделяем *себя* (в данном случае это ложное «я», которое мы ошибочно считаем собой) и *объект*, а во-вторых, различаем сам объект, приписывая ему те или иные положительные или отрицательные свойства, испытывая в результате иллюзорные радо-

сти или страдания. «Это я, а передо мной объект, который заставляет меня страдать или радоваться».

Однако благодаря концентрации мы «притормаживаем» блуждающее сознание, направляя его на данный объект. В какой-то момент посторонние мысли уходят, и мы начинаем видеть, что существует некий момент *реальности* между уходом одной мысли и появлением следующей. То есть в тот момент, когда мысль «не окрашивает» объект, придавая ему какие-либо свойства, **мы видим реальность**. Если мы действительно бодрствуем (пребываем в осознанности) в этот момент, то сможем испытать одно из первых Просветлений, даже не погружаясь для этого в глубокую классическую медитацию.

6. Первое Просветление – Кэнсё

Реализация *первого* важнейшего состояния сознания

Мы подошли к важнейшему моменту – к первому узловому пункту. Можно сказать, что это – первое достижение в духовной практике, или определённая точка, в которой проходит своего рода граница между «до» и «после». Речь идёт о первом Просветлении (Кэнсё), или об остановке поверхностного сознания. Дело в том, что это реализованное состояние сознания *создаёт основу для всей последующей практики*, о чём я буду рассказывать далее, поэтому здесь я особо отмечаю этот момент.

Итак, сначала мы обретаем веру в то, что можем освободиться от страданий. Далее мы приступаем к глубокому изучению Дхармы, благодаря чему начинаем понимать какую практику нам необходимо вести, чтобы реализовать Просветление. Мы также учимся контролировать своё сознание. Далее закладываются основы в виде Практик Добра, Заслуг и Соблюдения Заповедей. Затем мы начинаем прилагать *правильные* усилия к практике и возникают страдания, которые мы преодолеваем, благодаря Терпению и Безразличию.

Перечисленные практики можно свести к трём основным видам духовной практики: изучение Дхармы, накопление заслуг и техническая практика. О них я подробно расскажу в третьем томе книги.

В результате выполнения данных видов практики мы обретаем гигантскую силу воли, которая является **основой** нашей осознанности и концентрации. Концентрация – это «транспортное средство» для реализации первого Просветления. Концентрация – это не напряжение, не какие-то сверхусилия или что-то в этом роде, а очень естественное состояние нашего сознания. Когда вы овладеете этим спокойным вниманием, направленным на один объект, оно покажется вам «родным», близким и приятным состоянием, которое вы сразу узнаете. Это очень чёткое, ясное состояние, оно полностью отличается от обычного «мутного» и напряжённого состояния «блуждающего» сознания, поскольку в момент подлинной концентрации не возникает никакой двойственной работы сознания по отношению к объекту, о чём я говорил выше.

Когда концентрация достигнет определённого уровня, поверхностное сознание полностью остановится. Давайте зафиксируем этот момент, поскольку первое Просветление – это основа всей последующей практики.

Другими словами, обретя твёрдую силу воли, мы развиваем осознанность и концентрацию. Благодаря осознанности и концентрации сознание **естественным образом, автоматически, само собой** направляется к своему первоначальному, истинному, естественному состоянию – к Спокойствию и Созерцанию. В этом смысле сознание напоминает физическое тело: если возникает болезнь, то наш организм стремится вернуться в своё изначальное здоровое состояние, которое было до наступления болезни. Чтобы поддержать это стремление организма к первоначальному здоровому состоянию, мы принимаем лекарства. Такими лекар-

ствами для возвращения сознания в изначальное здоровое состояние являются осознанность и концентрация.

По мере продолжения нашей духовной концентрации, появляется состояние покоя. Наблюдая явления, пребывая в этом состоянии, мы можем сделать множество открытий. 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 ненависти, невежестве и жадности, в то время как правильный взгляд основан на Спокойствии и Созерцании. Здесь под правильным взглядом я уже не подразумеваю первую практику из Восьмеричного Благородного Пути, о которой я рассказывал ранее, то на что я пытаюсь здесь указать – это правильное *наблюдение*, или правильное *видение*, другими словами, то, как мы воспринимаем предметы и явления.

Позвольте подытожить вышесказанное, чтобы избежать путаницы в словах, терминах и определениях. Благодаря концентрации наше сознание успокаивается – становится меньше посторонних мыслей, тревожащих эмоций и т. п. В этом спокойном состоянии мы можем правильно наблюдать внешний и внутренний мир. По мере продолжения концентрации, расширения покоя и правильного наблюдения, в какой-то момент происходит прорыв – наше поверхностное сознание полностью останавливается, исчезает. Мы переживаем опыт Кэнсё. В этот момент наше поверхностное сознание возвращается в своё изначальное состояние Спокойствия и Созерцания. Просветление, или изначальное состояние сознания, как уже неоднократно говорилось, выразить невозможно. Тем не менее, чтобы указать на это состояние, необходимо выделить два аспекта.

Во-первых, прошлый опыт и информация, накопленные до настоящего момента перестают оказывать на нас влияние, поскольку сознание больше не «цепляет» эти данные, не различает их. В результате прошлый опыт и информация больше не формируют мирские желания, которые обычно полностью управляют нами в повседневной жизни. Это состояние подлинного Спокойствия: данные *остались*, но сознание неподвижно. Это и есть состояние совершенной свободы, в котором мы пребывали изначальное: подлинная свобода – это свобода от данных, или кармы. Эта свобода, напомним, реализуется не стиранием данных (которые стереть невозможно), а единством с ними благодаря прекращению работы сознания.

Во-вторых, получение нового опыта и восприятие новой информации также не оказывает на нас влияния. Здесь, как и в первом случае, сознание также не приходит в движение, вследствие чего опыт не укореняется, не фиксируется, не формирует новых желаний или нежеланий, то есть не формирует причины следующих действий. В даосизме это состояние называется Недеянием. Это подлинное состояние Созерцания, о котором в «Дао дэ Дзин» сказано: «*Умеющий шагать не оставляет следов*». Это состояние абсолютного счастья, поскольку больше не возникает страданий и иллюзорных радостей, приводящих в итоге к страданиям.

Если сознание не приходит в движение, то в этот момент прекращено и действие Авидьи. Поэтому в этом состоянии мы можем видеть, что все данные, накопленные ранее в наших Пяти Скандхах, и всё, что предстаёт перед нами, не является нашей истинной сущностью. Именно это состояние выражается термином «Пустота», являющимся синонимом Истинного «Я», или Нирваны. Поэтому Бодхи можно перевести не только как «Просветление», но и как «Пробуждение» – «Пробуждение ото сна Невежества (Фундаментального Неведения, или Авидьи)».

Однако здесь может возникнуть вопрос: а *кто* или *что* пробуждается в момент Просветления? Можно сказать, что это пробуждение Атмана, или Истинного «Я», существующего вне связи с чем-либо. То есть ложного «я» в действительности не существует, а суть Истинного «Я» в пребывании в своём независимом изначальном состоянии совершенной свободы и абсолютного счастья.

Но всё начинается с первого Просветления – Кэнсё. В этот момент мы впервые испытываем остановку сознания. Это состояние может длиться очень недолго, а сознание, о котором идёт речь – это наше поверхностное сознание. Далее этот опыт Спокойствия и Созерцания необходимо расширить в буквальном смысле на всю Вселенную (это то, о чём говорил мне дзэнский Мастер, см. вступление), когда это завершено, такая душа становится Пробудившимся, или Буддой, – душой, реализовавшей Окончательное Просветление и Освобождение.

Личный опыт остановки поверхностного сознания

Этот первый опыт прекращения мышления очень важен. Это один из ключевых моментов в духовной практике. Во-первых, он говорит о том, что мы ведём правильную духовную практику – лично у меня практика, при которой не происходит никаких изменений и не реализуется опыт остановки сознания, вызывает вопросы. Во-вторых, этот первый опыт Спокойствия и Созерцания мы переносим из повседневной жизни (мир поверхностного сознания) в мир медитации (мир подсознания и сверхподсознания). Другими словами, мы *повторяем* этот опыт в медитации. Поэтому я хочу, чтобы читатель получил ясное представление об этом духовном опыте и процессе, ведущем к его переживанию. Здесь я хотел бы рассказать, как это всё происходило непосредственно со мной. Думаю, что это будет более точное, цельное и подробное описание ярчайшего и наиважнейшего состояния сознания, чем «лоскутное одеяло» из разных текстов, описывающих аналогичный опыт.

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

С самого начала практики Дхарма как-то сама собой стала для меня главным (а иногда и единственным) объектом осознанности и концентрации. Куда бы я ни шёл, чтобы я ни делал – моё сознание автоматически фокусировалось на Учении. Это было рассмотрением и попыткой последовательно расставить по своим местам различные законы. Самым неприступным был Закон Обусловленного Возникновения. И если процесс от Страданий до Освобождения вызывал у меня только одно – желание поскорее пройти по этому пути, то процесс «падения» Истинного «Я», начинающийся с Фундаментального Неведения (Авидьи) и заканчивающийся Страданием, повергал меня именно в это безрадостное состояние, которым и заканчивался процесс. Иногда мне удавалось добиться относительной стабильности и в понимании Дхармы, и в состоянии своего сознания. Однако стоило мне переключиться на повседневные дела, как вся моя «стабильность» тут же улетучивалась. Приходилось начинать всё сначала.

В то время я начал выполнять практику ходьбы. Я делаю её и по сей день, в III томе, в главе 3 я дам подробное объяснение этой замечательной техники. Мне нравилось, что можно было совместить поход по каким-то делам или простую прогулку с подъёмом энергии и активной медитацией. В тот день я, как обычно, шёл куда-то, используя практику ходьбы. И, как обычно, я был полностью поглощён Учением, пытаюсь снова и снова увязать в единое целое ряд законов, не дававших мне покоя последние несколько дней.

А дальше... Самым точным будет – «вдруг всё остановилось». Мастер Хакуин в аналогичной ситуации сказал: «Внезапно тело и сознание полностью меня покинули». Это можно назвать «остановка сознания», «прекращение двойственного мышления». В Дзэн-буддизме это состояние называется Кэнсё или Сатори.

Кэнсё и Сатори

Поскольку слово «Сатори» стало весьма популярным, например, в Москве была некая компания под названием «Сатори», я дам дополнительные комментарии. Говоря кратко, Кэнсё – это первое Сатори (Просветление). Однако бывает так, что Кэнсё и Сатори трактуются как синонимы. Это не совсем верно: для простоты объяснения, вероятно, можно использовать эти слова, как синонимы, но если мы действительно хотим увидеть точную картину пути Просветления, то, как я уже сказал, следует понимать Кэнсё, как *первое* Сатори. Кэнсё и уровни Сатори Мастер Хакуин описывает в своём тексте «Дикий плющ»:

«Повсюду, где распространилась школа Дзэн, «покинувшим дом» (т. е. монахом – прим. автора) является всякий достигший Кэнсё и оставивший дом рождения и смерти, а не тот, который бросил родной очаг только ради того, чтобы обрить свою голову.

...

*Я вернулся в Сёиндзи и посвятил себя медитации самоосознания, упражняясь в ней со все нарастающим усердием. В продолжение менее трёх лет, не прибегая к лекарствам, иглоукаливанию или прижиганию, я очистился ото всех болезней, беспокоивших меня много лет. Более того: вместе с этим я испытал невыразимую радость великого Сатори шесть или семь раз, прорвавшись и проникнув к самым корням всех труднопонимаемых, труднопроникаемых, трудносхватываемых, труднопроходимых коанов¹², о которые столько лет только обламывал зубы. Кроме того, я испытал бесчисленное множество малых Сатори, после которых каждый раз, размахивая в воздухе руками, я пускался в безумный танец радости. Именно тогда я узнал, что не был обманщиком дзэнский наставник Да-хуэй, писавший о том, что можно испытать **восемнадцать великих Сатори и бесчисленное множество малых**».*

Таким образом, не следует думать, что Кэнсё – это высшее и окончательное Просветление, которого достиг Гаутама Сиддхартха, это лишь первый полноценный шаг к нему. Дословно с японского языка Кэнсё переводится, как «в́идение своей [истинной] природы». Именно **в́идение**», а не её окончательная реализация. То есть Кэнсё – это первая и малая часть Просветления, ведь у нас, если делить по-крупному, есть три сознания: поверхностное сознание, подсознание и сверхподсознание, в каждом из которых есть множество более мелких частей – сознание многослойно. Пережив этот опыт, я думаю, что Кэнсё – это остановка поверхностного сознания, его возвращение в изначальное состояние Спокойствия и Созерцания. А далее, аналогично, продолжая практику, человек переходит к остальным, более глубоким слоям сознания, возвращая их в первоначальное состояние. Когда все уровни сознания, включая сознание Атмана, полностью остановлены, достигается Нирвана.

Само Просветление на любом уровне (слое) сознания – это одно и то же переживание, один и тот же опыт. Конечно, существует разница в глубине этого опыта, однако это не глубина познания чего-либо, как обычно считается. Глубина, о которой идёт речь – это расширение этого состояния прекращения, его перенос в более глубокие слои сознания, но *суть* этого опыта одинакова. И первым реальным шагом на этом пути к Просветлению является Кэнсё. Мастер Хакуин говорил так: *«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».*

Переживание прекращения работы поверхностного сознания

Как мне описать этот опыт? В наши дни в кино часто используют такой эффект: показывают, например, огромный стадион или другое многолюдное и шумное место. Вдруг, в какой-то особенный момент, чтобы подчеркнуть важность или необычность происходящего, шум резко прекращается, наступает почти полная тишина, замедляется скорость видеоряда, и герой

словно остаётся один, хотя рядом может находиться много людей и что-то происходить. Этот эффект подчёркивает внезапный переход, разграничивающий два важных момента: «до» и «после». Хочу отметить, что это состояние пришло не резко: внезапно – да, но – не резко. Иногда говорится, что Просветление – это как удар молнии. Возможно, это просто красивая аллегория, но в моём представлении удар молнии – это что-то резкое, грубое и тревожное. Лучше всего Кэнсё можно сравнить с тем, как солнце выходит из-за облака – быстро, но при этом естественно, спокойно, а не резко.

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

Прежде всего, это состояние совершенно отлично от состояния, например, опьянения или состояния, когда теряешь сознание, вследствие удара по голове, или иных причин. Все состояния сознания, вызванные любыми внешними воздействиями – наркотиками, алкоголем или чем бы то ни было ещё – грубые, «мутные», но, самое главное, все они – **неконтролируемые**, по сравнению с этим естественным, **необусловленным** состоянием Спокойствия и Созерцания. Это очень ясное, *живое* состояние, но при этом действительно **полностью отсутствуют любые мысли**. Это не транс, не прострация, или, проще говоря, «отключка», вызванная внешним или внутренним воздействием, когда не понимаешь, что происходит. Остановка сознания – это **не прекращение восприятия как такового, но прекращение двойственного мышления, рождающего все наши иллюзии и заблуждения**. Другими словами, процесс – движение сознания – отождествление – различение – желание – останавливается в момент возвращения нашего сознания в это изначальное состояние.

Изначальное просветлённое состояние – это не подмена некой «негативной» работы сознания на некую «позитивную», а полная остановка сознания, ничем обусловленное состояние Спокойствия и Созерцания. Это не стремление к каким-то «правильным» объектам, а видение пустоты **всех** объектов и отсутствие движения сознания в их сторону, поэтому – единство с ними и свобода от них. Это не различение объектов на основе какой-то особенной «космической информации, доступной только просветлённому», а полная остановка двойственного мышления, или различения.

Поэтому Кэнсё нельзя «вызвать» усилием воли, невозможно искусственно «заставить» сознание остановиться, за исключением тех случаев, когда горе-практикующие прибегают к использованию каких-либо «веществ» – об этом я уже сказал: **ничего общего с Кэнсё вызванное состояние не имеет**.

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

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

то Кэнсё, или, шире, Просветление, на любом уровне – это не думать и не не думать. Почему это так?

В двойственном мышлении «думать/не думать» можно выделить три аспекта.

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

Во-вторых, если у нас развита сила воли, а значит и концентрация, мы можем *до некоторой степени* контролировать этот поток. Например, мы можем попытаться беспристрастно анализировать всплывающие в сознании желания и представления, за счёт концентрации «отлепляя» от них своё сознание.

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

Однако, когда мы переживаем совершенную остановку сознания, объект, о котором мы думали, например, информация о произошедшем в прошлом событии или о событии, которое должно произойти в будущем, остаётся, но поскольку сознание остановлено, мы действительно не думаем и не не думаем об этом объекте. Вследствие чего объект не рассматривается «хорошим» или «плохим» и совершенно не оказывает на нас влияния. В результате *мы* (то есть Атман) становимся едины с любым объектом, а значит, свободны от влияния любого объекта. Состояние единства с объектом возникает потому, что наше сознание остановлено – оно не движется в сторону воспринимаемого объекта. Другими словами, у нас не возникает никакой работы сознания по отношению к воспринимаемому объекту.

Допустим, некий человек говорит вам ужасные вещи, оскорбляет и угрожает вам. В вас может закипеть ярость, может возникнуть страх, может появиться и то и другое. В любом случае вы будете страдать. Однако, если в процессе диалога между вами и этим человеком вы абсолютно не будете понимать смысл произносимых им слов или, если мы говорим о ещё более высоком уровне, не будете осознавать даже самих произнесённых им звуков, то вы освободитесь от всех страданий, которые причиняет вам этот человек¹³. Но, как только вы начнёте осознавать голос объекта, то есть «думать/не думать», тут же заработают 12-ть Стадий Обусловленного Возникновения: движение сознания – отождествление – различение – желание/нежелание – страдание. Таким образом, переживание изначального состояния Спокойствия и Созерцания – это полное освобождение от процесса познания объекта, формирование абсолютно неподвижного сознания, которое не приходит в движение при появлении внешних или внутренних объектов.

Это Состояние Отсутствия Собственности и Состояние Отсутствия Восприятия и Невосприятия, о которых я рассказывал в томе I, главе 3. В момент Кэнсё мы переживаем эти Состояния на уровне поверхностного сознания. Далее мы повторяем этот опыт в медитации, на уровне подсознания и сверхподсознания. Высший уровень сверхподсознания – это Состояние Отсутствия Восприятия и Невосприятия, превзойдя которое, мы переживаем опыт Нирваны. Однако всё начинается с первого Просветления, Кэнсё – остановки поверхностного сознания, или переживания изначального состояния Спокойствия и Созерцания в Мире Явлений на уровне поверхностного сознания.

Нередко приходится слышать о том, что Просветление – это некое «особое состояние» и, соответственно, «восприятие объектов». Нет, это не так. Просветление – это восприятие без восприятия. Что это означает? Когда мы пребываем в изначальном состоянии сознания, любые объекты для нас существуют и не существуют одновременно. Почему же объекты существуют,

не существуя? Потому что наше сознание, или ложное «я», в этот момент полностью остановлено. Поскольку нет двойственности «субъект-объект», а также двойственности «хорошо-плохо» это состояние вне пределов достижимости слов.

Ещё раз хочу акцентировать внимание читателя на том, что Кэнсё, Спокойствие и Созерцание – это **наше подлинное изначальное состояние сознания**, которое мы раскрываем, пробуждаем посредством правильной духовной практики. Это состояние абсолютно естественно. Это состояние не является чем-то внешним. Это состояние нельзя «обрести», «приобрести» или «получить», как в случае с любыми объектами наших желаний. Это – не знания, приобретённые, например, из книг или посредством обучения. Как говорил Бодхидхарма: *«Если все живые существа находятся в смятении, не пробуждаясь, то они не знают, что наше сознание и есть Будда. Если знать, что твоё сознание и есть Будда, то не нужно искать Будду вне сознания. Буддой не измеришь Будду. Если будешь искать Будду, опираясь на интеллект, не познаешь его. Однако те, кто считают, что Будда находится вовне, не знают, что наше сознание и есть Будда»* («Проповедь о кровеносном сосуде»).

В тот момент, когда я впервые испытал это состояние, я попытался «протестировать» его. Например, я попробовал вспомнить, что было утром, какие были планы на день – я прекрасно помнил всё это. Я попробовал осознать текущий момент: на какой улице я сейчас нахожусь, куда нужно идти дальше? Я прекрасно понимал это. Я обратил внимание, что стал намного чётче всё воспринимать – сознание было очень ясным. Однако что бы я ни вспоминал, о чём бы я ни пытался думать, что бы я не видел вокруг – всё это не оказывало на меня никакого влияния, моё сознание не приходило в движение! Если нужно было о чём-то подумать – я думал, нужно было что-то вспомнить – я вспоминал, нужно было посмотреть куда-то – я смотрел, но при этом моё сознание оставалось неизменным, не приходило в движение, не цеплялось за воспринимаемый объект. Действительно возникло состояние, когда я воспринимал, не воспринимая.

Если объяснять подробнее, то, когда нужно подумать, можешь вернуться в двойственное состояние. Вот объект, и ты анализируешь его с помощью информации. Но, закончив это делать, снова автоматически попадаешь в недвойственное состояние и не можешь ничего сказать об объекте. Просто находишься в состоянии Спокойствия и Созерцания.

Здесь вспоминается аналогия с чистым зеркалом. Действительно, ровное и чистое зеркало отражает *любые* объекты такими, какие они есть, но при этом само зеркало *не меняется*.

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

Здесь я снова хочу обратить внимание читателя на то, что это состояние полной остановки поверхностного сознания не является совершенным и законченным состоянием. То, что реализуется благодаря Кэнсё – это подлинное состояние Спокойствия и Созерцания. Далее йогин, пребывая в этом в состоянии Спокойствия и Созерцания, начинает видеть пустоту Пяти Накоплений. Это приводит его на следующем этапе к остановке прошлого опыта, накопленного в Пяти Накоплениях. Уровень Просветления, реализованный благодаря многократному повторению этих процессов (остановка мышления, Спокойствие и Созерцание, видение пустоты Пяти Накоплений и остановка прошлого опыта), определяется объёмом остановленного опыта. Вот почему Кэнсё – это первое Просветление. Подробнее о практике после Кэнсё я расскажу далее в этой главе, а также в томе III в главе 3.

Теперь вернёмся к самому опыту Кэнсё. Я обнаружил две физические особенности, сопровождавшие этот опыт: прекращение моргания глаз и значительное снижение частоты дыхания, которое стало едва заметным. Вероятно, может возникнуть вопрос: почему же оно

не остановилось, как в Самадхи? Потому что Кэнсё, как я уже говорил, соотносится с поверхностным сознанием: я пережил этот опыт не в медитации, а в повседневности, то есть в этом мире. Полная же остановка дыхания происходит в Самадхи, когда достигается самая глубинная часть подсознания и, соответственно, Верхний Мир Форм.

Выразить словами это изначальное состояние сознания невозможно. Во-первых, потому что невозможно: «меч сам себя не разрубит»¹⁴. Во-вторых, в этом состоянии все слова, мысли, определения или идеи видятся, как нечто внешнее, грубое, неестественное, то есть не присутствующее нам изначально, а главное – как совершенно бессмысленное. Словами можно лишь описать оставленное опытом ощущение, хотя и в этом случае, слова могут показаться непонятными тем людям, кто не имел подобных переживаний. Любые слова только «вешают ярлык», включая слово «состояние», которое я вынужден использовать. Как в старину говорили Мастера Дзэн¹⁵: *«Высказанная вслух истина перестает быть таковой, ибо уже утратила первичную связь с моментом истинности»*.

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

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

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.