



Вадим Сычевский

ДХАРМА

– То, каким всё является

Реальный опыт и осознания
духовного практикующего

Том III
Все способы
духовной практики

Издание второе, исправленное и дополненное

Вадим Сычевский
Дхарма – То, каким всё
является. Том 3. Все
способы духовной практики

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67045278

*Дхарма – То, каким всё является. Реальный опыт и осознания
духовного практикующего, издание второе, исправленное и дополненное
Т. 3: Все способы духовной практики / Вадим, Сычевский. – Москва:
AEGITAS, : Aegitas; Москва; 2023
ISBN 978-0-3694-0926-3*

Аннотация

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.

Третий том полностью посвящён всем видам и способам духовной практики. Автор подробно описывает практики, предваряющие медитацию (соблюдение заповедей, накопление заслуг и т. п.), техники для подъёма энергии, необходимые для вхождения в правильную и глубокую медитацию, а также сами медитативные техники. В заключительной главе даётся невероятно подробное описание всех стадий медитации – от начальной осознанности в повседневной жизни, до Самадхи Мира Без-Форм (Состояния Пустоты).

Во втором издании даны дополнительные пояснения к практике даосизма. Добавлены важнейшие нюансы практик осознанности, концентрации, Спокойствия и Созерцания, а сам медитативный процесс точнее структурирован и дополнен новыми комментариями, основанными на личном духовном опыте автора.

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.

Содержание

Глава 1	9
Процессы возникновения и искоренения страданий	9
Роль заслуг в медитации	16
Классификация духовной практики	18
Принципы накопления и проявления заслуг	23
Как накапливается отрицательная и положительная карма	23
Что такое добродетели и заслуги?	27
Значение Практики Добра и Заслуг	31
1. Повседневная жизнь	32
2. Духовная практика	36
Всё зависит от условий	44
Практики Добра и Заслуг	51
Жертвование. Дана	52
1. Материальное жертвование	52
2. Жертвование спокойствия	54
3. Жертвование Закона (Дхармы)	55
Соблюдение Заповедей	56
Шила (санскрит: शील, śīla); Сила (пали: ඡීල, sīla)	56
Заповеди для тела	62
1. Не убивай	62

2. Не воруй	87
3. Не прелюбодействуй	91
Заповеди для речи	96
4. Не лги	96
5. Не пустословь	100
6. Не сквернословь (не злословь)	103
7. Не клевети	105
Заповеди для сознания	107
Три Корневых Яда	107
Конец ознакомительного фрагмента.	111

Вадим Сычевский
Дхарма – то, каким всё
является. Реальный опыт
и осознания духовного
практикующего. Издание
второе – исправленное
и дополненное
Том III. Все способы
духовной практики

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

encoding and publishing house



© В. Сычевский, 2023

© Издательство AEGITAS, 2023

Глава 1

Практика Добра и Практика Заслуг

Процессы возникновения и искоренения страданий

Истинная Дхарма – это высшая наука, а духовная практика, основанная на Истинной Дхарме, – высочайшее искусство.

В этом заключительном, третьем, томе я хочу познакомить читателя со всеми видами и способами духовной практики. Другими словами, ответить на вопрос «что делать?». На вопрос «кто виноват?», то есть о страданиях, их причинах и их искоренении, я постарался дать подробный ответ в двух предыдущих томах.

Наше сознание возникает в тот момент, когда мы теряем себя из виду. Другими словами, когда мы утрачиваем своё подлинное изначальное состояние покоя и правильного наблюдения, тогда непременно, то есть, безотносительно нас самих, вне зависимости от нашей воли, начинается процесс восприятия и различения объектов. В результате дан-

ные, то есть наш накопленный опыт и полученная информация, также приходят в движение.

Изначально данные, накопленные нами, – это прозрачный свет, не имеющий свойств. Это изначальное состояние нашего сознания и информации можно назвать Дао, Дхармакайя, Великая Пустота, Сознание Будды и т. п. Наша истинная сущность, которую условно можно обозначить как Атман, Нирвана, или Истинное «Я», обнаруживает себя в тот момент, когда наше сознание возвращается в это изначальное прозрачное состояние Пустоты, или Дхармакаи. Можно использовать сколько угодно сложных терминов, однако они не в состоянии выразить то состояние спокойной радости, созерцательного покоя и абсолютного счастья, которыми *мы* являемся изначально.

Если сознание пришло в движение, то из изначально прозрачного света, в виде которого существует информация в причинном, или Каузальном Мире, который также называется Миром Без-Форм, формируется образ, состоящий из тонкой субстанции, в Астральном Мире, или Мире Форм, который можно понимать как мир, который мы испытываем в медитации и во сне. Затем из образов Астрального Мира формируется тепловая энергия наших мирских желаний, которая заставляет работать наши органы чувств и физическое тело в материальном мире, который также можно назвать Миром Явлений или Миром Страстей. В результате мы воспринимаем и различаем предметы и явления.

В вышеупомянутых трёх мирах нас удерживают наши Пять Накоплений, или Пять Скандх: физическое тело, органы чувств, образы, опыт и информация и их функции: физическая активность, ощущения, представления, воля и различение. Работа Пяти Накоплений – это описанное только что взаимодействие информации, образов и тепловой энергии, формирующей явления. Почему же Пять Накоплений и их функционирование влияют на нас? Потому что мы ошибочно считаем их собой. А почему так происходит? Потому что работает наше многослойное сознание и мы отождествляем себя с Пятью Накоплениями из-за его работы. Движение сознания и отождествление с Пятью Накоплениями происходит за счёт работы энергии, или Праны. А почему работает Прана и движется сознание? Потому что мы не **видим** себя и пытаемся найти **себя** во внешних предметах и явлениях из-за действия **Авидьи**.

Представьте, что вы нажали на спусковой крючок пистолета. Это необратимый процесс: вылетевшую из дула пулю теперь невозможно вернуть обратно в обойму. Точно также и процесс поиска себя во внешних предметах и явлениях, то есть попытки получить свободу и счастье за счёт обладания чем-либо, или, по-другому, процесс удовлетворения мирских желаний неизбежно приведёт к страданиям. Почему это так? Потому что из-за работы нашего сознания нам начинает **казаться**, что и наш внутренний и внешний окружающий нас мир также находятся в движении. Движение озна-

чает изменения, изменения означают непостоянство. Именно по причине непостоянства любых внешних и внутренних объектов, которые мы воспринимаем и различаем, удовлетворение мирских желаний всегда превращается в наркоманию – в аллегоричном, а иногда, к сожалению, и в прямом смысле. Ни одно удовольствие не может продолжаться вечно: любой объект, приносящий нам удовольствие, изменяется и/или исчезает, или меняется наше сознание, происходит пресыщение объектом, и он перестаёт удовлетворять нас. В результате мы непременно хотим большего, то есть вынуждены «увеличивать дозу».

Кроме того, процесс восприятия и различения устроен таким образом, что чем сильнее удовольствие, тем сильнее воспринимается страдание. Например, если вы испытали пять условных единиц удовольствия, то вы испытаете пять условных единиц страдания. Другими словами, если у вас не было бы опыта этих пяти условных единиц удовольствия, то и пять условных единиц страданий не показались бы вам страданием. Однако обычное непросветлённое сознание всегда захвачено прошлым опытом, который из-за работы Различения непременно делится на то, что нравится и то, что не нравится. Поэтому, если есть плюс, то обязательно есть минус, чем сильнее плюс, тем сильнее минус – они равносильны. Если вы испытали миллион единиц удовольствия, то вас ждёт миллион единиц страданий. Это то же самое, что ударить кулаком по стене: чем сильнее вы бьёте, тем больше

вам будет.

Когда мы не можем получить то, что хотим, мы начинаем ненавидеть всё вокруг. Сам факт наличия ситуации, которую мы ненавидим, означает страдания от боли.

Таким образом, мирские желания таковы, что удовлетворены они или нет – всё равно страдаешь. Наличие и удовлетворение мирских желаний – это то же самое, что и наличие страданий. Поскольку материальный мир создан мирскими желаниями, в нём нет ничего, кроме боли, непостоянства и неудовлетворённости.

Однако духовная практика не призывает нас каким-либо образом «остановить мгновение» и тем самым сделать непостоянное постоянным, – так о духовной практике могут думать лишь те, кто не знаком с Истинной Дхармой. В своём обычном состоянии движущегося сознания, другими словами, в состоянии, когда мирские желания управляют нами, мы не можем не воспринимать объекты, поэтому пытаться остановить процесс восприятия и различения без правильной духовной практики – это всё равно что пытаться остановить пулю, после того, как вы нажали на спусковой крючок.

Правильная духовная практика даёт нам возможность вернуть наше сознание в изначальное состояние Спокойствия и Созерцания, в котором мы осознаём *себя* и видим пустоту всех воспринимаемых предметов и явлений. Мы начинаем видеть, именно видеть, а не понимать интеллектуально, что «нас мучают не вещи, а наше представление о них»¹.

Другими словами, страдание возникает из-за того, что мы различаем изначально пустые предметы и явления на основе прошлого опыта, вследствие чего появляются желания и нежелания, которые и приводят нас к боли, непостоянству и неудовлетворённости.

Таково краткое содержание двух первых Благородных Истин, которые Будда Сакьямуни объяснил ученикам в своей самой первой проповеди Истинной Дхармы.

Если данные, содержащиеся в Пяти Накоплениях человека, не слишком замутнены, что позволяет относительно правильно видеть окружающий мир, то человек начинает понимать страдания этого мира, понимать причины этих страданий и искать способ их искоренения. Замутнённость и не замутнённость данных в Пяти Накоплениях определяется преобладанием отрицательной кармы или добродетелей и заслуг, соответственно. Другими словами, если у человека есть заслуги, то он обращается к духовной практике. Если заслуги человека действительно велики, то он встречается с Истинной Дхармой, а не с новомодными «практиками раскрепощения души и тела и исполнения всех желаний», мимикрирующими под подлинную духовную практику. Человек, обладающий заслугами также не попадёт и в ситуацию, описанную Мастером Хакуином:

«... В тот день, когда родители отпускали их из семьи для того, чтобы те стали буддийскими монахами, никто не мог и подумать, что их дети станут ворами. Но это про-

изошло, и произошло потому, что существуют ложные наставники, учения которых весьма похожи на Истину. Они забрасывают свои сети, отлавливают простых, многообещающих мальчиков и превращают их в слепых безволосых тупиц. Такие наставники приносят в миру огромное количество зла, чернота которого превосходит тьму пяти великих прегрешений»².

Если человек обладает наивысшими заслугами, то он встречает просветлённого Гуру. Продвижение в духовной практике также определяется наличием огромных заслуг.

Роль заслуг в медитации

Позвольте пояснить взаимосвязь заслуг и процесса медитации, ведущего к Просветлению и Освобождению.

Представьте себе океан. Предположим, что Освобождение – это достижение океанского дна. Но океан сильно штормит: вздымаются гигантские волны. Погружение в шторм невозможно. Значит, первая задача – дожидаться, когда океан успокоится. Это выражает практику осознанности и концентрации, которая возвращает наше сознание, являющееся океаном в нашем примере, в изначальное состояние Спокойствия и Созерцания.

Вот шторм закончился – поверхность воды стала ровной. Теперь можно начать погружение. Однако погрузиться глубоко без специального оборудования невозможно. Специальное оборудование выражает техническую практику для подъёма энергии, которая, наряду с концентрацией, является двигателем нашей медитации.

Тем не менее, спокойствие сознания и подъём энергии – не единственные условия. Океан после сильного шторма, поэтому вода в нём мутная и видимость, соответственно, нулевая. А кроме того, если вы пытаетесь погрузиться ночью, то нырнув в толщу воды, вы ничего не увидите. Таким образом, нужно, чтобы вода стала прозрачной и взошло солнце. Это и выражает ментальные практики, центральной частью

которых является накопление заслуг.

Другими словами, грязь и примеси в воде – это данные. Поэтому, даже если мы и погрузились в более глубокие слои нашего сознания, мы увидим лишь собственные загрязнения – данные мирских желаний. Следовательно, чтобы войти не в Нижний Астрал, погрузившись при этом в дьявольское состояние³, а в Верхний Мир Форм – в состояние полноценной дхьяны, необходимо, чтобы данные нашего ложного «я» были высокими. Они должны соответствовать Верхнему Миру Форм, а не шести мирам Мира Страстей.

Кроме того, без серьёзных ментальных практик, реализация первого Просветления и пробуждение Кундалини невозможно – я надеюсь, что смог показать это читателю в предыдущем томе.

Итак, как мы можем видеть, накопление добродетелей и заслуг является одной из основ нашей духовной практики. Поэтому первая глава этого тома посвящена Практике Добра и Практике Заслуг.

Прежде чем перейти к непосредственному описанию, необходимо пояснить классификацию способов духовной практики.

Классификация духовной практики

Ранее я уже говорил о том, что духовная практика может иметь конкретную форму, а может быть бесформенной. Например, техническая практика, такая как пранаямы или медитация, относится к первому виду, в то время как жертвоприношение и соблюдение заповедей – ко второму. Но, разумеется, это весьма условное разделение.

Если говорить о конкретных видах духовной практики, то при самой общей классификации мы увидим три основных вида практики:

1. Накопление заслуг и соблюдение заповедей.
2. Техническая практика, ведущая к правильной глубокой медитации, а также, разумеется, сама медитативная практика, вершиной которой является Самадхи.
3. Изучение и практика Истинной Дхармы.

Эти три вида практики соотносятся с Тремя Каналами⁴ и Тремя Корневыми Ядами.

Канал Ида, расположенный слева, соответствует невежеству. Невежество, то есть **Авидья**, или **невидение**, – это тьма. Поэтому-то мы и «не видим». Что же рассеивает тьму? Свет накопленных заслуг. Таким образом, практика накопления заслуг способствует очищению левого канала.

Канал Пингала связан с ненавистью. Ненависть, гнев – это тепловая энергия. Занимаясь техническими практиками, на-

пример Цигуном, мы поднимает свою энергию, что в свою очередь, сопровождается внутренним теплом, жаром, или Туммо. Таким образом, благодаря техническим практикам и возникшему Туммо, мы буквально сжигаем засоры в наших каналах и, прежде всего, в правом канале Пингала.

Наконец, центральный канал – Сушумна – блокируется нашим прошлым опытом и информацией, которые формируют наши мирские желания. Если мы будем замещать информацию о мирских желаниях, на которой фиксировали свой ум до сих пор, на информацию Истинной Дхармы, то мы сможем очистить центральный канал.

Однако соотношение этих трёх основных видов практики с тремя каналами и корневыми ядами не является самым главным. Суть заслуг, изучения Дхармы и медитации состоит в следующем.

Практика накопления заслуг, включающая в себя соблюдение заповедей, позволяет нам накапливать положительную карму, или информацию высоких миров, а также не накапливать данных, которые формируют низшие миры, другими словами, не накапливать отрицательной кармы.

Изучение и практика Истинной Дхармы – это замена данных мирских желаний на данные духовной практики в наших Пяти Накоплениях. Другими словами, это фиксация памяти: то, какие данные мы накапливаем, определяется тем, к чему направлено наше сознание, на чём мы его фиксируем.

Эти два вида практики приводят нас к *правильной* меди-

тации и Самадхи. Конечно, для того чтобы войти в глубокую медитацию, нам необходимо поднять энергию технической практикой.

Итак, накопление заслуг, изучение Дхармы и техническая практика, переходящая в непосредственную медитацию.

При более детальной классификации мы увидим Четыре Вида Духовной Практики. Это четыре категории, или своего рода четыре «ёмкости», по которым можно «разложить» все существующие способы духовной практики для лучшего понимания и, соответственно, применения.

Эти Четыре Вида таковы:

1. Практика Добра.
2. Практика Заслуг.
3. Практика Закона (Дхармы).
4. Практика Спокойствия.

Практика Добра означает совершение добрых дел по отношению к тем, кто ниже или равен нам в духовном плане. Это, прежде всего, забота о родителях и близких. Также это может быть, например, помощь окружающим людям или забота о животных.

Практика Заслуг – это жертвование и служение тем, чей духовный уровень выше вашего. Например, бескорыстное служение своему духовному учителю (Гуру). Материальная или иная помощь тем, кто идёт по пути Просветления и Освобождения. Другими словами, Практика Заслуг – это помощь тем, кто занимается *подлинной* духовной практикой и

достиг высокого уровня. Яркий пример Практики Заслуг – это служение Будде и его ученикам, которое совершал верующий-мирянин Анатхапиндика⁵.

Рассказывая о Практиках Добра и Заслуг, я буду руководствоваться в основном буддийскими сутрами. Как я уже говорил ранее, я не считаю, что буддийская практика «выше» или «ниже», «лучше» или «хуже» йогической или даосской. Однако, на мой взгляд, Практика Добра и Практика Заслуг более детально и более последовательно описана именно в буддийских сутрах, поэтому я и руководствуюсь ими при описании этих практик. Разумеется, я дам описание и с йогической, и с даосской точек зрения, для того чтобы читатель смог увидеть, что практики для накопления добродетелей и заслуг в буддизме, йоге и даосизме хоть и обозначаются разными терминами, идентичны по своей сути.

Практика Добра и Заслуг – это яркий пример бесформенной практики, которую мы должны вести в своей повседневной жизни. Этим видам практики полностью посвящена данная глава.

Практика Закона (Дхармы) – это многократное, глубокое и последовательное изучение Дхармы и *практика* этих Законов. Например, фиксация в памяти и практика Восьмеричного Благородного Пути, описанного в Трипитаке, или Восьми средств йоги, описанных в Йога Сутрах Патанджали. Практика Закона – это сочетание бесформенных практик и практик, имеющих конкретную форму. Например, Пра-

вильный Взгляд и Правильное Мышление из Восьмеричного Благородного Пути или практика Ямы и Ниямы из Восьми средств йоги – это бесформенные практики. С другой стороны, существует Правильное Самадхи, которое является вершиной, или результатом, практики и Восьмеричного Благородного Пути, и Восьми средств йоги. Перед вхождением в Самадхи ведётся техническая практика, которая имеет конкретную форму. Практике Закона посвящена следующая глава.

Практика Спокойствия – это, прежде всего, медитация – наше главное «транспортное средство», возвращающее наше сознание в изначальное состояние Спокойствия и Созерцания. Высшее состояние медитации – это Самадхи. Однако, как я рассказывал во второй главе второго тома, медитации должна предшествовать не только бесформенная ментальная практика, позволяющая очистить сознание и добиться сильной концентрации, но и техническая практика, пробуждающая нашу энергию. Таким образом, все виды технической практики можно отнести к Практике Спокойствия. Я уже упоминал о том, что на мой взгляд, йога и даосизм обладают более внушительным арсеналом технической практики по сравнению с буддизмом. Как бы то ни было, все способы и последовательность технической практики, приводящей нас к правильной и глубокой медитации, я опишу в третьей главе этого тома.

Принципы накопления и проявления заслуг

Говоря кратко, если человек не совершает добродетельных поступков, не накапливает духовных заслуг, не соблюдает заповеди, не может поступиться своим эгоизмом и сделать что-то для других, то все разговоры о Пустоте или высоких практиках будут ложью и пустословием, а подлинная духовная практика станет невозможна. Это то же самое, что рассуждать о здоровом образе жизни, не соблюдая элементарной гигиены и имея множество вредных привычек без малейшего желания от них избавиться.

Как накапливается отрицательная и положительная карма

Как я уже рассказывал в первой главе первого тома, когда речь шла о Законе Кармы, мы совершаем три вида действий – телом, речью и мыслью. Совершая эти три вида действий, мы, во-первых, переживаем определённый опыт, а, во-вторых, получаем информацию. Например, мы ссоримся с кем-то. При этом мы получаем опыт собственных страданий, а также опыт страданий человека, с которым ссоримся. Страдания в данном случае возникают из-за ненависти, или зло-

бы, которая выражается в обоюдном злословии и оскорблениях. С другой стороны, мы, например, можем просматривать сайты в интернете. В этом случае мы также получаем опыт, однако, здесь на первый план выходит получение не опыта, а информации как таковой. Например, если мы читаем новости, то мы не участвуем в этих событиях, не переживаем их на своём опыте, однако, мы получаем информацию о них.

Итак, в результате наших действий мы получаем опыт и информацию, которые можно определить как данные, которые поступают в наши Пять Накоплений через наши шесть органов чувств. Данные, которые накапливаются в результате наших действий, слов и мыслей и есть наша карма.

Карма, или данные, полученные в результате наших действий, накапливаются в наших Пяти Скандхах. Пять Скандх являются резервуарами нашей кармы. Здесь нужно обратить внимание на один очень важный аспект накопления кармы. Карма, или данные, в Пяти Скандхах накапливаются безотносительно нашей воли. Именно поэтому я использую слово «накопление», а не «собрание» или «совокупность» для перевода слова «скандха». Например, если идёт сильный дождь, а на улице находится некая ёмкость, скажем бассейн, то *вся* вода будет по умолчанию накапливаться в ней. Если в воздухе есть химические загрязнения, они будут присутствовать и в *накопленной* воде. Если ветром во время дождя срываются ветки и листья с деревьев, если ветер поднима-

ет в воздух песок или грязь с земли, то всё это непременно окажется в *накопленной* воде. Другими словами, накопление чего-либо происходит помимо нашей воли, по умолчанию, само собой.

С другой стороны, если вы, например, *собираете* грибы, то у вас существует *возможность выбора*: вы не берёте ядовитые мухоморы, а собираете только съедобные грибы.

Аналогичным образом, в обычной ситуации мы не можем выбирать какие именно данные *накапливать* в своих Пяти *Накоплениях* – **все данные**, полученные в результате наших действий, оказываются в этих пяти ёмкостях для нашей кармы. Конечно, если мы изучаем Истинную Дхарму, мы обретаем Правильный Взгляд⁶ на этот мир и собственные действия. Благодаря этому мы осуществляем Правильное Мышление, Правильную Речь и Правильные Действия, что позволяет нам не накапливать плохой кармы, но накапливать в своих Пяти Скандхах добродетели и заслуги. Это и есть первый шаг к подлинной свободе – нашему изначальному состоянию Просветления и Освобождения. В этот момент у человека впервые появляется возможность выбора: продолжать ли накапливать плохую карму, гоняясь за иллюзорными сиюминутными удовольствиями, будучи под полным контролем своих мирских желаний, или, наоборот, получить за счёт изучения и практики Дхармы полный контроль над своими действиями и направиться к своему истинному и настоящему свободному состоянию сознания. Другими сло-

вами, первый шаг к подлинным свободе и счастью заключается не в том, чтобы делать всё что заблагорассудится и думать, что это и есть свобода, а наоборот – в контроле своих действий тела, речи и мыслей.

Следующий важнейший момент состоит в том, что данные, накопленные в Пяти Скандхах, находятся в движении из-за работы нашего сознания и неизбежно проявляются. Другими словами, проявление данных, как и само их накопление, является необратимым и неизбежным процессом. Проявление накопленных данных, или кармы, напоминает физиологические процессы в нашем организме, например, процесс пищеварения и усвоения веществ. Конечно у организма есть защитные функции, однако, если в наш организм попадает яд, то он, опять-таки, безотносительно нашей воли начинает автоматически усваиваться и попадает в кровь. Мы не можем силой мысли остановить кровообращение и химические реакции в теле. Точно так же и данные, попавшие в наши Пять Накоплений, неизбежно проявятся. Мы бессознательно портим свой внутренний и, как следствие, внешний мир, накапливая опыт и информацию злобы, невежества и привязанности, совершая действия телом, речью и мыслью, основанные на этих Трёх Корневых Ядах. И наоборот, когда мы совершаем действия, руководствуясь Истинной Дхармой, мы накапливаем данные добродетелей и заслуг, что приводит нас в конце концов к истинному счастью.

Итак, мы подошли к тому, чтобы дать определение добру

и заслугам, а также выяснить разницу между ними.

Что такое добродетели и заслуги?

В «Большом руководстве к этапам Пути Пробуждения» великий Лама школы Гелуг тибетского буддизма Чже Цонкапа говорит следующее:

«Движущие силы⁷ – это карма; т. е. неблагая карма, ввергающая в дурную участь, и благая карма, ввергающая в счастливую участь.

Последняя двояка: добродетельная карма, ввергающая в счастливые уделы Сферы желаний, и неколебимая карма, ввергающая в счастливую участь [двух] высших Сфер».

Таким образом, накопленную карму можно разделить на две категории «хорошая карма» и «плохая карма». Понятно, что, причинив страдания другому живому существу, мы накапливаем плохую карму, которая неизбежно вернётся к нам в будущем в виде страданий. И наоборот – совершая добродетельные поступки, мы накапливаем хорошую карму, которая вернётся к нам как радость или нечто приятное.

Конечно, в реальности «страдание» и «радость» – это результат работы нашего сознания, делящего всё на два полюса. Изначально и накопленная нами информация, и воспринимаемые нами предметы и явления – пусты и прозрачны, и только потом, вследствие двойственной работы сознания, они окрашиваются в цвета добра и зла, радости и страдания.

Другими словами, мы просто видим и различаем всё воспринимаемое нами на основе тех данных (кармы), которые мы накопили в прошлом. Но до тех пор, пока работает наше двойственное сознание, мы не можем видеть это реальное положение вещей, и поэтому наша отрицательная карма будет приносить нам страдания, а добродетели и заслуги – радость. Почему же я на протяжении всего повествования снова и снова возвращаюсь к этому Учению о Пустоте? Потому что Правильный Взгляд является основой. Нам необходимо зафиксировать в памяти, что радости и страдания, которые мы сейчас испытываем, не имеют связи с настоящим, не являются результатом настоящего, поскольку они – иллюзия кармы, накопленной нами в прошлом. Иллюзии возникают из-за движения сознания и работы прошлого опыта (кармы), вследствие чего нам *кажется*, что воспринимаемые нами предметы и явления приносят нам страдания или радость. Следовательно, не существует вечно длящихся страданий или удовольствий, ни одно событие, явление, ни один объект (внешний или внутренний) не является нашей истинной сущностью, не является *нами*. Если это так, то захваченность, или привязанность к настоящему – это пустая трата времени. Тогда чему же мы должны посвящать своё время в этой до смешного короткой жизни? Реализации Спокойствия и Созерцания. Для этого и существуют четыре практики: Добро, Заслуги, Закон и Спокойствие. А в их основе лежит Правильный Взгляд, в свою очередь, основанный

на правильном изучении учения и приверженности.

Итак, накопленная нами карма обязательно вернётся к нам. Это то же самое, что и закон, или принцип, сохранения энергии. Энергия – это конечная движущая сила явлений. Сама энергия – это проявление работы нашего сознания. Работа сознания зависит от данных. Количество данных во Вселенной фиксировано. Таким образом, энергия и данные (карма) – фиксированные величины. Это означает, что какая-либо часть энергии или данных не может просто так исчезнуть или самопроизвольно из ниоткуда появиться. Работа сознания активизирует данные, данные формируют образы, образы проявляются в виде конкретных явлений в материальном мире под воздействием тепловой энергии. Этот принцип взаимодействия Пяти Накоплений, или Закон Обусловленного Возникновения, я объясняю на протяжении всей книги.

Таким образом, если мы накопили отрицательную карму в виде данных о страданиях, которые мы причинили другим, мы непременно будем страдать, когда эта карма проявится. Точно так же, если мы накопили положительную карму в виде данных о радости, которую мы принесли другим, мы сами непременно испытаем радость, когда эта карма проявится.

Теперь необходимо дать чёткое определение хорошей карме. Как уже было сказано, хорошая карма делится на добродетель и заслуги, которые накапливаются соответствующими практиками или действиями.

Первая практика – это Практика Добра, которая означает совершение добрых дел по отношению к тем, чей духовный уровень ниже или равен нашему. Например, в структуре шести миров Мира Страстей животные стоят ниже людей. Если мы заботимся о животных, то это будет примером Практики Добра. Нас окружает множество людей, например, наши близкие, друзья, коллеги по работе и так далее. Если мы помогаем окружающим, когда в этом возникает необходимость, или просто делаем для них что-то хорошее – это тоже Практика Добра. В результате такой практики мы накапливаем добродетель, или *мирские* заслуги. Эти заслуги, накопленные в повседневной жизни (то есть в *миру*, поэтому – «*мирские* заслуги»), вернутся к нам в виде благоприятных событий, любви окружающих, радости в повседневной жизни и так далее.

Следующая, более высокая практика, – Практика Заслуг. Что она означает? Например, есть некий просветлённый Учитель (именно просветлённый, достигший высокого духовного уровня Гуру, а не шарлатан, или человек, считающий себя Достигшим, потому что ему шепчут об этом духи из Нижнего Астрала). И вот этот просветлённый Учитель приезжает, например, в ваш город. Вы, понимая, что встреча с таким человеком принесёт огромную пользу людям, организуете эту встречу, арендуете прекрасный зал для лекций и практик, издаёте книги, написанные им и так далее. Благодаря вашим усилиям визит Учителя в ваш город проходит ве-

ликолепно: люди слушают Истинную Дхарму из уст Мастера и вступают на путь духовной практики.

Важный момент: речь не идёт исключительно о финансовой помощи – если у вас нет такой возможности, вы помогаете тем, чем можете, например, убираетесь в помещении, где будет проходить лекция, раздаёте книги и т. п.

Все эти усилия в данном случае – это Практика Заслуг. Вы накапливаете *духовные* заслуги, которые проявятся в виде вашего духовного роста и продвижения в практике. Например, вы быстро и безопасно пробудите энергию Кундалини, испытаете опыт Спокойствия или Радости и тому подобное. Так происходит потому, что духовные заслуги – это информация миров, расположенных выше Мира Людей. Например, в медитации вы сможете испытать опыт Небес Брахмы или других высоких миров.

Конечно, если у вас есть мирские проблемы, и вы думаете о них, накапливая духовные заслуги, то эти проблемы также могут решиться. Духовные заслуги – это колоссальная энергия, которую вы получаете от объекта своего служения и жертвования – от просветлённой души, превзошедшей, как минимум, Мир Страстей. Об объектах приверженности и, следовательно, служения и жертвования я расскажу далее в этой главе.

Значение Практики Добра и Заслуг

Теперь давайте более детально рассмотрим как проявляются, или, другими словами, для чего нужны добродетели и заслуги в повседневной жизни и в духовной практике.

1. Повседневная жизнь

Начнём с самой простой для понимания формулы: если вы совершаете добро по отношению к окружающим вас людям, то и по отношению к вам будут совершать добродетельные поступки, вы обретёте мирское счастье. Если, наоборот, вы причиняете страдания другим, то вы сами в конце концов будете страдать. Накопленные вами данные обязательно проявятся. Закон Кармы абсолютно беспристрастен.

Возникает очень популярный вопрос. Существуют люди, которые причиняют огромные страдания другим или ведут непристойный образ жизни, или даже совершают преступления, например, обогащаются коррупционным путём, устраняя тех, кто мешает им это делать, – почему же такие люди живут спокойно и счастливо и вовсе не страдают? Здесь нужно задуматься о скорости растраты заслуг и возвращении плохой кармы, а также о соотношении между ними. То, что человек счастлив (в любом смысле и любыми способами), говорит о проявлении его мирских заслуг, или добродетелей, накопленных им в прошлом и в прошлых жизнях. Здесь, кстати, мы снова видим одно из доказательств существования прошлых жизней. Бывает так, что человек в этой

жизни не сделал ничего хорошего для других, но при этом он богат и счастлив, а другой, наоборот, много помогал другим, но при этом сам страдает. Последний случай мы разберём ниже, а сейчас посмотрим на первый.

Итак, человек только и делает, что накапливает плохую карму, но при этом он счастлив. Говоря кратко, когда кончатся заслуги, накопленные в прошлых жизнях, а объём плохой кармы достигнет критического значения, у этого человека не будет ничего, кроме страданий. Накопление плохой кармы подобно постепенному отравлению организма. Например, человек регулярно в большом количестве пьёт крепкий алкоголь. Пребывая в невежестве, человек считает, что это не вредит его организму, более того, человеку *кажется*, что он счастлив. В наркологии крепкий алкоголь, наряду с героином, относят к категории «А», что означает самую сильную эйфорию, самое быстрое привыкание, самую сильную зависимость и самую сильную абстиненцию – «синдром отмены», то есть «ломку», когда человек не может получить дозу наркотика или алкоголя. Удовлетворение мирских желаний, причинение страданий другим и, как следствие, накопление большого объёма отрицательной кармы действует точно также. А как показывает мировая история, деньги и власть – это самые сильные наркотики.

Что же происходит, когда объём плохой кармы достигает критических значений? Например, мы иногда читаем в новостных лентах: «зверски убит», или «умер насильственной

смертью при невыясненных обстоятельствах», или «скончался после тяжёлой и продолжительной болезни господин такой-то, владелец того-то, занимавший такую-то должность, подозревавшийся в том-то». То есть перед смертью или в случае тяжёлой и продолжительной болезни этот человек уже находился в состоянии Мира Ада. Как мы помним, состояние перед смертью указывает на следующее рождение. Накопленные данные обязательно проявятся, карма непременно вернётся. Не верить в это – всё равно, что ехать на поезде из Санкт-Петербурга в Москву, но при этом говорить: «Нет никакой Москвы, я в неё не верю! Я обязательно приеду на этом поезде в Париж, а вашей Москвы не существует!». *«Сколь упорно слепцы ни отрицали бы существования солнца, они таким отрицанием не добьются его исчезновения»* (Д. Т. Судзуки).

Следующий вопрос: почему же страдают люди, совершающие много добродетельных поступков? Данная ситуация полностью зеркальна предыдущей. Когда плохая карма, проявляющаяся в виде страданий, будет исчерпана, обязательно проявятся добродетели и заслуги, накопление которых можно сравнить с приёмом лекарств при лечении болезни. Болезнь невозможно вылечить одной таблеткой, однако, если регулярно принимать лекарство, то его концентрация в организме достигнет необходимого уровня и болезнь удастся победить. Другими словами, заслуги не всегда возвращаются в виде явлений сразу после того, как их накопили. Заслуги

проявляются, когда их накопили до определённого предела, и когда пришло время их материализации.

Следовательно, если не накапливать плохой кармы, соблюдая заповеди, прекращать действие уже имеющейся отрицательной кармы практиками Раскаяния и Терпения и накапливать мирские заслуги, совершая добродетельные поступки, то можно прийти к счастью в этой жизни, а в следующей перевоплотиться в высших мирах Мира Страстей: Мире Людей, Мире Асуров или Мире Дэвов (не выше Вторых Небес⁸). Поэтому в вышеприведённой цитате Лама Цонкапа говорит: *«...добродетельная карма, ввергающая в счастливые уделы Сферы желаний»*. Сфера желаний – это Мир Страстей, счастливые уделы – это Мир Людей, Мир Асуров и Мир Небес.

Однако счастье, которое мы обретаем благодаря Практике Добра, – относительное. Что происходит с богами Мира Страстей, когда заканчивается их жизнь? Если они только растрачивали заслуги в течение своей жизни на Небесах, то в следующей жизни они падают из Мира Небес. Таким образом, единственное, что может привести нас к истинному непреходящему счастью – это подлинная духовная практика. Следовательно, нам необходимо не только накапливать мирские заслуги Практикой Добра, позволяющие счастливо жить в этой жизни, а в следующей перевоплотиться не ниже Мира Людей, но и накапливать духовные заслуги Практикой Заслуг, успокаивать своё сознание Практикой Спокой-

ствия и менять данные своих Пяти Скандх Практикой Дхармы. Благодаря этому, мы освободимся от Мира Страстей и войдём в Верхний Мир Форм, затем освободимся от Верхнего Мира Форм и войдём в Верхний Мир Без-Форм, совершив следующий шаг и освободившись от влияния исходной информации Верхнего Мира Без-Форм, мы переживём опыт, который не сможем выразить ни в словах, ни в молчании – опыт подлинных самих себя, или Нирваны. Поэтому в вышеприведённой цитате Лама Цонкапа говорит: «...неколебимая карма, ввергающая в счастливую участь [двух] высших Сфер». Две высшие Сферы – это Верхний Мир Форм и Верхний Мир Без-Форм.

2. Духовная практика

Теперь посмотрим как проявляются добродетели и заслуги в ходе нашей духовной практики. Начнём с добродетели, или Практики Добра, включающей в себя не только совершение добрых поступков, но и строгое соблюдение заповедей (заповеди имеют и более глубокое значение, чем накопление обычных мирских добродетелей, об этом – ниже).

Первое – внешнее проявление Практики Добра – это *благоприятные условия для занятий духовной практикой*. Например, у человека, накопившего много мирских заслуг, не будет врагов, он будет любим и уважаем окружающими, у него не будет материальных трудностей. Другими словами,

мирские заслуги, или добродетели, положительно влияют на нашу повседневную жизнь, на окружающие нас условия в Мире Людей.

Второе – это внутреннее проявление мирских заслуг, связанное с накоплением энергии. Когда мы совершаем что-то хорошее для другого человека, мы получаем, впитываем его энергию радости. Думаю, у читателя был подобный опыт: мы естественно ощущаем радостное, счастливое состояние человека, которому мы, например, что-то подарили или как-то помогли, его состояние проецируется, распространяется на нас. Так действует энергия радости, которую мы ощущаем и получаем в этот момент. Однако это грубая энергия – за счёт правильной технической практики и медитации нам необходимо преобразовать её в тонкую духовную энергию.

С точки зрения энергии так же работает и Практика Заслуг. Однако, если мы совершаем пожертвование или служение Достигшим, мы сразу получаем Прану очень высокого уровня, которую не нужно преобразовывать. Если вспомнить энергетический процесс Освобождения, то Прана, о которой здесь говорится, – это тонкий Элемент Ветра, или Прана в чистом виде. Кроме того, эта Прана, или тонкий Элемент Ветра, самого высокого уровня, поскольку любой вид энергии формируется сознанием, а наивысшее сознание – это Четыре Пробуждённых Состояния Сознания, которые реализовал Достигший. Получается своего рода инициация: мы сразу получаем энергию, вибрации и данные высших ми-

ров, которыми обладает Достижший. Он, кстати, забирает при этом часть нашей низкой энергии, впитывает наши загрязнённые вибрации и данные. Об этом принципе я расскажу в конце этой главы.

Итак, мирские и духовные заслуги – это энергия. Конечно, мы можем использовать эту энергию и для обретения выгоды в этой жизни, руководствуясь жадностью или привязанностями, о чём я говорил выше. Мы можем использовать свои заслуги в качестве энергии ненависти или ревности. А можем – как энергию для достижения Освобождения. О процессах накопления, очищения, циркуляции и преобразования энергии я подробно рассказывал в второй главе второго тома. Другими словами, если только накапливать заслуги и не вести полноценной практики, то всё закончится тем, что они преобразуются в радость в этом мире.

Однако сущностное значение Практики Заслуг – это формирование состояния высших миров.

В процессе подлинной духовной практики мы освобождаемся от трёх миров Вселенной, в которых нас удерживают наши Пять Накоплений. Об этом я подробно рассказывал в двух предыдущих томах.

Сначала за счёт однонаправленной концентрации мы останавливаем работу своего поверхностного сознания, а пробудившаяся Кундалини разрушает наши грубые Элементы Земли, Воды, Огня и Ветра. Поверхностное сознание и грубые Элементы удерживают нас в материальном Мире

Страстей. Когда их работа остановлена, мы освобождаемся от Мира Страстей и погружаемся в Мир Форм.

Подлинный процесс Освобождения⁹, о котором говорил Будда Сакьямуни и все Учителя прошлого, непременно включает в себя четыре дхьяны, или четыре ступени Самадхи, соответствующие **Верхнему** Миру Форм¹⁰. Верхний Мир Форм, или Верхний Астральный Мир, состоит из четырёх миров: Небеса Брахмы, соответствующие первой дхьяне, Небеса Абхасвара, соответствующие второй дхьяне, Небеса Субхакинна, соответствующие третьей дхьяне, а также Небеса Вехаппхала и Небеса Шуддхаваса, соответствующие четвёртой дхьяне. Как мы можем попасть в каждый из этих миров? Необходимо иметь данные, или карму, этого мира в своих Пяти Накоплениях. Например, чтобы попасть в Ад, нам нужно ненавидеть всё вокруг и причинять страдания другим. А чтобы попасть на Небеса Абхасвара необходимо иметь абсолютную приверженность¹¹ Трёх Драгоценностям, погасить мирские желания, удерживающие нас в Мире Страстей, полностью овладеть второй дхьяной и вести деятельность в качестве Учителя Дхармы, освобождая многочисленные живые существа от страданий, основываясь на Четырёх Пробуждённых Состояниях Сознания, что принесёт нам огромные духовные заслуги. Однако что с нами произойдёт, если мы прервём влияние Мира Страстей, но у нас не будет духовных заслуг, или данных, соответствующих Верхнему

Миру Форм, например, Небесам Абхасвары и, кроме того, у нас останутся мирские желания? В этом случае мы войдём в Нижний Мир Форм (Нижний Астральный Мир).

Освободиться от влияния Мира Страстей можно разными способами. Говоря кратко, нужно прекратить работу шести органов чувств, включая наше поверхностное сознание. Например, некоторые «практикующие» прибегают к различным «веществам», кто-то входит в транс во время обрядов и ритуалов, кто-то занимается играми с асфиксией и т. п. Однако это совершенно то же самое, что и получить удар по голове и потерять сознание. Когда человек находится без сознания, он «свободен» от Мира Страстей: его организм слабо функционирует, органы чувств остановлены, например, он не видит и не слышит, что происходит вокруг, его поверхностное сознание также остановлено. Но вошёл ли этот человек в Правильное и **полностью контролируемое** Самадхи, сопровождающееся внутренним Удовольствием, Лёгкостью и совершенным Спокойствием и Созерцанием? Погрузился ли он в яркий серебристо-белый свет Верхнего Мира Форм? Разумеется – нет. Его сознание полностью прервалось, он испытал шок и в этом бессознательном состоянии блуждает по Нижнему Астральному Миру, испытывая страх от пугающих видений, являющихся проекцией **его собственных мирских желаний**. Ничего общего с подлинной духовной практикой это погружение в Нижний Астрал не имеет!

Почему же произошло это опасное и неправильное погру-

жение в Нижний Астрал? Потому что не велась правильная духовная практика: у этого человека нет духовных заслуг, много отрицательной кармы и мирских желаний. Вот почему нужны практики Добра, Заслуг, Дхармы и Спокойствия. Вот почему прежде всего необходимы мирские и, главное, духовные заслуги.

Кроме того, если человек изучает Истинную Дхарму и формирует Правильный Взгляд, то он никогда не прибегнет для погружения в глубокое сознание к магическим ритуалам, гипнотическим трансам, наркотическим веществам и тому подобному – он знает и понимает, что подобная Одержимость обетами и заповедями приводит исключительно в Мир Низших Духов в Нижнем Астрале и никогда никого не приведёт к высокому состоянию сознания. О способах правильного погружения в Мир Форм, то есть о медитации, я расскажу в третьей главе этого тома.

За Миром Форм расположен Мир Без-Форм. Если мы находимся в Нижнем Мире Форм, то завершив его опыт, мы переместимся в этот Нижний Мир Без-Форм, то есть в крошечную тьму Небытия¹². Если мы вошли в Правильное Самадхи Верхнего Мира Форм, то завершив опыт первых четырёх дхьян, мы войдём в прозрачный свет Верхнего Мира Без-Форм, которому соответствуют дхьяны с пятой по восьмую. Завершив опыт Верхнего Мира Без-Форм, мы получаем опыт Нирваны¹³.

Это в точности можно проиллюстрировать следующим

примером.

Предположим, человек живёт в комнате в коммунальной квартире. Это приносит ему страдания. Он хочет от них освободиться. И вот наконец этот человек «освобождается» – продаёт свою комнату. Однако, пребывая в невежестве, он, переругавшись с соседями, в спешке только продал своё единственное жильё, а новое – отдельную квартиру или дом – не купил. Теперь у него есть только «проекция», или то, во что «преобразовалась» его комната, – деньги от продажи. Комната – это Мир Страстей. Новая квартира или дом – это Верхний Мир Форм, в котором должен был бы оказаться человек после освобождения от Мира Страстей. Однако вместо новой квартиры у него на руках только немного денег от продажи комнаты, её проекция, то есть Нижний Мир Форм. Когда эти деньги закончатся, то есть опыт Нижнего Мира Форм будет завершён, человек останется ни с чем – без жилья и на улице, то есть в Небытии Нижнего Мира Без-Форм.

Если бы человек следовал истинному пути, то он сначала бы изучил возможности получения, покупки или строительства нового жилья. Это выражает процесс фиксации памяти на Истинной Дхарме. Также он не стал бы ссориться с соседями, что выражает Практику Добра. Затем он бы действительно приобрёл, получил или построил своё новое жильё. Это выражает Практику Заслуг и Закона. И только после этого, он спокойно освободился бы от Мира Страстей – продал бы свою комнату и погрузился бы в Верхний Мир Форм,

то есть переехал бы в новое жильё. Это выражает Практику Спокойствия.

Таким образом, остановка поверхностного сознания за счёт «веществ» и/или новомодных «практик раскрепощения души и тела»¹⁴ приводит в Нижний Астрал, а в конце концов в Небытие, где *нет ничего*, кроме страха в крошечном мраке. С другой стороны, остановка поверхностного сознания посредством Правильной Осознанности и Совершенства Медитации¹⁵ при отдалении от мирских желаний и наличии огромных духовных заслуг, приводит сначала к блаженству Самадхи в Верхнем Мире Форм, а затем – к состоянию Пустоты Верхнего Мира Без-Форм, который *включает в себя всё*, являясь первоисточником Вселенной. Другими словами, это не Небытие, а состояние погружения в прозрачный свет, который при слиянии с ним перестаёт оказывать на нас влияние. Затем происходит погружение в состояние, превосходящее свет и тьму, – наше изначальное состояние Атмана, или Нирваны.

Итак, в медитации и далее в Самадхи мы видим миры, соответствующие данным, накопленным в наших Скандхах. Другими словами, всё определяется тем, на чём мы фиксировались, какие действия совершали и какую карму в результате этого накопили.

Всё зависит от условий

Прежде чем перейти к непосредственному описанию практик, которые относятся к категории Добра и Заслуг, я должен рассказать ещё об одной очень важной вещи.

После вышеизложенного о Практиках Добра и Заслуг, у читателя может возникнуть вопрос: «Почему объяснение такое сложное? Ведь можно следовать простой формуле „делай добро, не делай зла“». «Делай добро, не делай зла» – прекрасная формула, но есть один нюанс. Представим аптеку. В ней продаются витамины и лекарства, которые укрепляют наш организм и лечат болезни. В этом смысле витамины и лекарства – это «добро». Если следовать этому простому принципу, то получается, что можно просто прийти в аптеку, купить *любых* витаминов и лекарств и принимать их по своему желанию и в любых количествах, ведь все они очень полезны. Как мы понимаем, это не так, поскольку всё зависит от условий.

Точно так же и в Практике Добра и Заслуг, всё решают *условия*, при которых совершается то или иное действие. Дело в том, что в зависимости от условий, действие, которое вы совершаете, может стать для вас добром, духовной заслугой, плохой кармой или вообще фатальной ошибкой, хотя действие вы совершаете *одно и то же*.

Давайте рассмотрим в качестве примера пожертвование.

Допустим, вы жертвуете какому-то человеку или организации 100\$.

Первое условие в данной ситуации – работа вашего сознания, другими словами, то, *о чём вы думаете* в этот момент. Например, от чистого сердца, не желая ничего взамен, пожертвовать 100\$ нуждающемуся человеку – это Практика Добра в чистом виде. Материальное жертвование призвано погасить в нас жадность, привязанность к материальному. Поэтому, если, например, жертвуя 100\$, вы думаете: «Хочу получить в десять раз больше, за счёт этого пожертвования», результата в виде избавления от жадности вы явно не достигнете, хотя и накопите определённую мирскую заслугу, ведь, вы всё-таки жертвуете, отдаёте эти 100\$ нуждающемуся. С другой стороны, вот вы «жертвуете» (на самом деле – платите) человеку, который, как он сам заявляет, «обладает паранормальными способностями», да ещё при этом думаете: «Пусть с моими недоброжелателями случится что-нибудь плохое!». В такой ситуации ничего, кроме плохой кармы в ваши Пять Накоплений не поступит.

Таким образом, можно сказать, что не бывает плохих и хороших явлений. Когда вы поступаете каким-либо образом, ваш поступок будет определяться *намерением*, лежащим в его основе, или *образами*, или тем, *с чем* он был связан, – с увеличением мирских желаний или с очищением сознания. Наши намерения определяются накопленными нами данны-

ми. Таким образом, мы совершаем добро или зло в зависимости от имеющихся у нас данных.

Второе условие – *что именно* вы жертвуете. Например, человек отдаёт последнее, что у него есть, только бы помочь другим, или же миллиардер жертвует «с барского плеча» те же 100\$. Понятно, что результаты в этих двух случаях будут разными. Закон Кармы понять несложно: всё, что мы совершаем, возвращается к нам в пропорции один к одному. Следовательно, в первом случае, когда человек жертвует последнее, чтобы помочь другим, накопленная им заслуга вернётся таким образом, что когда он сам будет очень нуждаться в деньгах, кто-то придёт к нему на помощь и приложит все усилия, чтобы решить проблему этого человека. Во втором же случае с миллиардером, который лишь *формально* помогает другим, карма вернётся таким образом, что когда у этого миллиардера возникнут финансовые проблемы, ему также будут помогать лишь *формально*. Например, из-за кризиса у него образуется огромный долг, равный или превышающий его финансовое состояние. Однако в этом случае кто-нибудь пожертвует ему те же 100\$, что будет бессмысленным и никак не поможет в решении его проблемы.

Итак, очень важно, *что именно* вы жертвуете, даёте другому человеку. Например, помочь материально нуждающемуся – это Практика Добра. Однако, если вы указали человеку на причину его страданий, объяснили соответствующее

учение и способы духовной практики, то это – Практика За-
слуг. Это то же самое, что дать человеку обезболивающее
или вылечить его болезнь, устранив её причину, – возвра-
щение кармы, накопленной в этих двух случаях, будет со-
вершенно разным, полностью соответствующим вашим дей-
ствиям.

Третье условие – это *объект* пожертвования. Другими
словами, *кому* вы жертвуете. Дело в том, что при соверше-
нии пожертвования происходит обмен энергией и информа-
цией, как я упоминал выше. Например, пожертвовав что-
либо просветлённому Мастеру, вы получаете благословение
его чистой и высокой энергией. Если же объект вашего по-
жертвования, скажем, некий «мутный» тип, вроде тех, кто
просит деньги на выпивку у входа в магазин, то вы получите
от него соответствующую энергию и вибрации.

Четвёртое условие – это то, *на что* будут потрачены по-
жертвованные вами средства, или, рассматривая ситуацию
шире, к чему, к *какому результату* приведёт ваше пожерт-
вование. Тут могут быть сотни вариантов. Просветлённый
Мастер, естественно, потратит ваши деньги на сохранение и
распространение Истинной Дхармы. Это станет для вас ду-
ховной заслугой. Если это не просветлённый Мастер, а про-
сто человек, одетый в монашеские одежды, ничего не делаю-
щий на благо Дхармы, но беззаботно живущий за счёт люд-

ских подношений, то жертвование такому человеку заслугой для вас не станет ни при каких условиях – в лучшем случае это будет простая Практика Добра. То есть с таким же успехом можно накормить любого бездомного – результат будет тем же.

Жертвовать можно и всевозможным благотворительным фондам. Если ваши средства *действительно* идут на спасение жизней, то это прекрасная Практика Добра. Если деньги оседают в карманах учредителей этих фондов, и на ваши деньги они ведут роскошную жизнь, то, думаю, нетрудно догадаться, какую карму вы накапливаете, помогая этим людям упасть в три скверных мира, например, в мир, где доминирует жадность – Мир Голодных Духов. Другими словами, материальное пожертвование, призванное освободить нас от жадности, при определённых условиях может, наоборот, привести к накоплению кармы голодных духов.

Рассмотрим ещё один пример. Родители часто балуют своих детей, например, покупая им сладости или всевозможные «вкусняшки». Внешне эта ситуация выглядит замечательно. Родитель искренне желает счастья своему ребёнку. Родитель даёт (получается жертвует) своему ребёнку вкусную еду, приносящую, пусть и временную, но радость. Ребёнок является хорошим объектом жертвования. Кроме того, ребёнок действительно радуется, получив очередную «вкусняшку». Но из-за обилия сахара, из-за большого количества ненужных калорий, ребёнок начинает толстеть. Ино-

гда это приводит к ожирению и диабету. Кроме того, у ребёнка всё больше возрастает жадность к еде и другим сиюминутным удовольствиям. Некоторые дети становятся буквально голодными духами, требуя от родителей всё больше и больше. В этом случае, чем дольше родители будут «практиковать» такое «пожертвование», тем больше они сами и их ребёнок накопят плохой кармы. Здесь мы снова видим то, как важно изучать Дхарму и понимать, *какие* действия, в *каких* условиях, к *каким* результатам приводят. Потому что, как я говорил выше, мы совершаем добро или зло в зависимости от имеющихся у нас данных.

Можно совершить пожертвование, которое приведёт вас непосредственно в Ад. Например, оказывать финансовую поддержку тем «учителям», которые обучают «сексу для достижения освобождения», или «исполняют все желания», или делают «приворот-отворот» и вовлекают в этот водоворот низменных страстей множество ни в чём не повинных людей.

Итак, в зависимости от *условий*, действие, которое вы совершили, например, пожертвование, может стать Добром, может стать Заслугой, может стать отрицательной кармой, а может стать свехотрицательной кармой, проявление которой приведёт вас к крайне негативным последствиям.

Истина заключается в том, что нет плохих или хороших явлений. Если вы используете явления для достижения высоких миров или для достижения Просветления и Освобождения,

дения, тогда можно сказать, что все эти явления хорошие. Если вы используете явления, не являющиеся изначально ни хорошими, ни плохими, для того чтобы пойти в нисходящем направлении, или для увеличения мирских желаний, можно сказать, что явления плохие. Что означают эти явления? В конечном счёте, между вами и объектом существуют лишь условия. А кроме этого нет ничего. И можно сказать, что всё определяется этими условиями. Условия – это работа вашего сознания, которая, в свою очередь, определяется данными, или кармой, накопленной вами в прошлом.

Практики Добра и Заслуг

Теперь перейдём к непосредственному описанию практик, которые относятся к Практике Добра и к Практике Заслуг. Это Жертвование, Соблюдение Заповедей и Бескорыстное Служение. Любая из этих трёх практик может относиться и к Добру, и к Заслугам, а может быть ни тем и ни другим, в зависимости от условий, о чём я рассказал только что.

Объяснение Жертвования и Соблюдения Заповедей я дам с буддийской точки зрения. Как я упоминал выше, на мой взгляд Жертвование и Соблюдение Заповедей описаны в буддийских сутрах наиболее детально и последовательно. С другой стороны, Бескорыстное Служение, или Бхакти-йога, – это йогическое учение, которое со временем стало применяться и в буддийской практике, поэтому Бескорыстное Служение будет логичнее рассмотреть с точки зрения учения йоги.

Также следует отметить, что Жертвование и Соблюдение Заповедей включены в практику Ямы и Ниямы в Восьми средствах йоги. Однако помимо Жертвования и Соблюдения Заповедей, Яма и Нияма включают в себя и другие способы практики, относящиеся к категории Практики Закона. Поэтому практики Ямы и Ниямы я опишу в следующей главе, чтобы мы смогли увидеть соответствие буддийских и йоги-

ческих практик в полном объёме.

Что же касается Практик Добра и Заслуг в традиции даосизма, то им соответствуют практика взращивания Дэ и соблюдение десяти правил, которые я объясню далее в этой главе.

Жертвование. Дána **(санскрит: दान, dāna; пали: दान, dāna)**

1. Материальное жертвование

Как говорит само название, ведя эту практику, вы жертвуете материальные вещи, например, деньги, одежду, еду и т. п.

Если объектом вашего жертвования является просветлённый Мастер и его высокие ученики, то вы накапливаете духовные заслуги, благодаря которым продвигается ваша практика. Это Практика Заслуг. Кроме того, пожертвование тому, кто является воплощением Истинной Дхармы, укрепляет вашу кармическую связь с истинным потоком, что может пригодиться вам в промежуточном состоянии после смерти¹⁶, а также в следующих жизнях.

Если вы жертвуете нуждающимся людям – непосредственно или через благотворительные организации – то это становится мирскими заслугами, благодаря которым улуч-

шаются окружающие вас условия и ваша жизнь. Это Практика Добра. Повторюсь, что под «нуждающимися» имеются ввиду те, кто столкнулся с реальными трудностями (финансовыми или проблемами со здоровьем и тому подобным) и у них действительно нет денег для решения этих проблем, а не те, кто не хочет работать и просит денег на «опохмелиться» у входа в магазин. А под «благотворительными организациями» подразумеваются честные фонды с прозрачной бухгалтерией, призванные реально помогать людям, а не прятать деньги в оффшорах.

Поскольку мы совершаем благие действия в этом *материальном* мире, то есть *материальные* пожертвования, это положительно влияет на наш Мир Явлений: очищается карма наших поступков.

Практика материального жертвования призвана уменьшить нашу жадность, привязанность к материальным вещам и к этому материальному миру. Как уже не раз упоминалось ранее, любая духовная практика способствует хорошей медитации: если мы ослабим свою привязанность к материальному, то нам будет проще превзойти Мир Явлений в медитации. Кроме того, угасание жадности способствует успокоению нашего сознания, а благодаря свету накопленных заслуг, мы раскрываем в недрах своего сознания способность к правильному наблюдению (созерцанию).

Все виды жертвования, соблюдение заповедей и бескорыстное служение призваны раскрывать шаг за шагом в на-

шем сознании Спокойствие и Созерцание, которыми все мы обладаем изначально. Другими словами, в жертвовании, соблюдении заповедей и бескорыстном служении неизменно есть элемент, ведущий к Спокойствию, и элемент, ведущий к Созерцанию.

2. Жертвование спокойствия

Это более «тонкий» вид жертвования, связанный с вибрациями и Астральным Миром. Суть этого вида жертвования состоит в следующем. Если вы ведёте духовную практику, то ваше сознание более спокойно, по сравнению с обычными людьми. Теперь представим, что некий человек попал в сложную (может быть, даже трагичную) ситуацию. Разумеется этот человек подавлен, у него сильный стресс, беспокойство и тому подобные неприятные состояния. Вы приходите на помощь этому человеку, вы делитесь с ним своим спокойствием, помогаете ему восстановить душевное равновесие, слушая о его страданиях и проблемах. Возможно, вы просто находитесь рядом, ведь человеку, попавшему в беду, очень важно, чтобы кто-то был рядом с ним в трудную минуту. Возможно, вы что-то советуете этому человеку, как-то помогаете. Но, главное – вы жертвуете ему своё внутреннее спокойствие, обретённое вами в результате практики. То есть, необходимо помочь человеку выплеснуть страдания, так как количество страданий ограничено. Кто-то рассказывает вам

о своих проблемах, вы слушаете, и страдания переходят к вам. Тогда можно сказать, что вы практикуете жертвование спокойствия. Вы освобождаете человека от страданий, и ему становится легче. По своей сути жертвование спокойствия – практика Бодхисаттвы, основанная на Четырёх Пробуждённых Состояниях Сознания.

Жертвование спокойствия очищает наш Астральный Мир (подсознание, образы). Мы также избавляемся от ненависти, недоброжелательности, что приводит нас к ещё более спокойному состоянию сознания. Свет заслуг, накопленных пожертвованием спокойствия, увеличивает силу нашего Созерцания.

3. Жертвование Закона (Дхармы)

Это наивысший вид жертвования, приносящий наибольшее количество духовных заслуг, поскольку объясняя (жертвуя) людям Дхарму (Закон, Истину), мы приносим им максимальную пользу.

Польза, которую мы можем принести другим бывает разной. В этом мире всё непостоянно, а значит ничто не может служить нам вечно – ни материальные вещи, которые мы можем отдать другим, ни хорошее и спокойное состояние сознания, которым мы так же можем поделиться с окружающими. То есть материальное пожертвование и жертвование спокойствия – это, конечно, великие практики, но даже они

могут возыметь лишь временный эффект, как для нас, так и для тех, кому мы совершаем эти пожертвования. Однако Истинная Дхарма позволяет превзойти непостоянство, потому что ведёт нас к Просветлению и Освобождению. И мы, жертвуя это Учение другим, приносим этим людям *подлинную непреходящую* пользу. А значит, это становится для нас наивысшей заслугой.

Жертвование Дхармы влияет на наш Каузальный Мир, на наше сверхподсознание. Поскольку, выполняя этот вид жертвования мы фиксируем в своей памяти информацию самого высокого уровня.

Жертвование Дхармы избавляет нас от невежества, тем самым мы расширяем состояние Спокойствия, а свет наивысших духовных заслуг увеличивает нашу мудрость Созерцания.

Соблюдение Заповедей

**Шила (санскрит: शील,
śīla); Сила (пали: ཨྵལ, sīla)**

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

заповедей.

Прежде чем перейти к непосредственному объяснению каждой заповеди, я хотел бы выделить семь ключевых аспектов этой практики.

Во-первых, все заповеди призваны не давать нам накапливать плохой кармы. Как следствие мы разрываем связь с тем или иным миром из Мира Страстей¹⁷. Например, если мы не убиваем, то не накапливаем кармы ада, а значит не перевоплотимся в следующей жизни в Аду, то есть мы пресекаем связь с этим миром.

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

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

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

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

В-пятых, три вида заповедей напрямую влияют на три мира: Мир Явлений, Астральный Мир и Каузальный Мир. Как

мы помним, каждому из миров в нас соответствуют определённые Накопления (Скандхи) и уровни сознания.

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

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

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

ша внешность постепенно ухудшается, поскольку загрязнённая информация из Астрального Мира проецируется на наш Мир Явлений, что, в первую очередь, влияет на нашу внешность, на наше физическое тело.

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

В-шестых, необходимо понимать последовательность соблюдения заповедей, а точнее её отсутствие. О чём идёт речь? Представим себе человека, рассуждающего: «Я соблюдаю заповеди для тела – не убиваю, не ворую, не прелюбодействую, но пока что вру и матерюсь на окружающих, поскольку ещё не приступил к заповедям для речи – они, ведь, идут позже». Такая ситуация не допустима – мы принимаем и стараемся соблюдать сразу *все* данные нам заповеди.

Однако соблюдать заповеди для речи сложнее, чем запо-

веди для тела, а соблюдать заповеди для сознания сложнее, чем заповеди для речи и тела, потому что заповеди для сознания – это Правильное Памятование¹⁸ Учения и контроль сознания, то есть преддверие правильной медитации. Поэтому здесь и возникает подобие некой последовательности. Но, повторюсь, необходимо добиться одновременного соблюдения *всех* заповедей. Если какая-либо заповедь нарушается, необходимо проводить раскаяние, о котором я расскажу в конце этой главы.

В-седьмых, благодаря строгому соблюдению заповедей, мы можем контролировать сначала своё поверхностное сознание, а далее в медитации – подсознание и сверхподсознание. Практикующие, тщательно соблюдающие заповеди, способны выдержать и суровую практику медитации, поскольку они могут контролировать своё поверхностное сознание. Те, кто слаб в соблюдении заповедей, настолько же слабы и в практике медитации. Те же, кто не могут соблюдать заповеди, – не могут и медитировать. Стопроцентное соблюдение десяти заповедей позволяет отъединить сознание от Мира Страстей и испытать Мир Форм, то есть войти в Самадхи. Конечно, нужно помнить, что для вхождения в Самадхи, помимо строгого соблюдения заповедей, необходима серьёзная техническая практика для подъёма энергии, об этом я подробно расскажу в заключительной главе этого тома, а сейчас вернёмся к заповедям.

Заповеди для тела

1. Не убивай

Речь идёт о том, что нельзя убивать или причинять физическую боль живым существам. Под «живыми существами» подразумеваются не только люди, но и любые другие живые существа, например, многочисленные животные, включая даже насекомых.

Когда мы совершаем убийство или причиняем физические страдания другому живому существу, оно испытывает боль. Опыт этой боли и страдания, который испытало существо вследствие наших действий, фиксируется, накапливается, остаётся в нас – в наших Пяти Накоплениях. Когда эти данные проявятся, мы испытаем тот же опыт боли и в том же объёме, что испытало живое существо, которое мы убили или которому причинили боль. Так накапливается и затем проявляется (возвращается) карма убийства или, говоря шире, карма насилия.

Даже маленькие насекомые чувствуют боль. Таким образом, если мы причиняем им эту боль, то мы должны будем почувствовать то же самое количество боли, которое мы им причинили. Большие по сравнению с насекомыми существа с большим количеством заслуг чувствуют ещё большую

боль, а значит, ещё большее количество информации боли поступает в наш Каузальный Мир. Другими словами, чем сложнее устроено живое существо, тем больше боли оно способно испытать. Таким образом, гуляя по лесу, *случайно* раздавить муравья или в припадке ярости убить человека – это в любом случае карма убийства, но её объём, а значит и объём страданий, который вы испытаете при возвращении этой кармы, будет *несоизмеримо* отличаться.

Как уже многократно говорилось ранее, всё зависит от условий – это касается и каждой заповеди. В любом случае, карма убийства – самая тяжёлая карма. Она возвращается в виде физической боли, страданий, или, если карма убийства, накопленная человеком, действительно велика, то не исключено, что его тоже убьют.

Что же касается случайного убийства насекомых, то, к сожалению, оно неизбежно. Конечно, гуляя в парке нужно по-смаатривать под ноги и, по возможности, не наступать на ползающих муравьёв и жучков. Также нужно помнить о балансе между плохой кармой и заслугами. Необходимо чтобы заслуг было гораздо больше, чем плохой кармы, которую мы неизбежно накапливаем, просто живя в этом мире. Если у нас будут преобладать добродетели и заслуги, то даже если мы случайно и накопим отрицательную карму, например, непреднамеренно собьём собаку на своей машине, то даже в этом случае не переродимся в Аду. Разумеется, лучше совсем не накапливать отрицательной кармы – ни умышленно,

ни случайно.

Совершая убийство, помимо кармы боли, мы накапливаем ещё и карму прерывания сознания – ведь мы насильственно прерываем чью-то жизнь, а значит, это существо непременно испытывает прерывание сознания, то есть посмертный шок. Что произойдёт, если человек, совершив много убийств, накопил, соответственно, много информации о прерывании сознания? Произойдёт немедленное перерождение в Мире Ада. То есть такой человек в момент своей внезапной смерти не войдёт в промежуточное состояние, а испытает сильнейший посмертный шок, и в следующее мгновение окажется в Аду.

Если говорить об энергии и чакрах, то убийство и причинение физических страданий связано с нижней частью Апанавая и с Муладхарой-чакрой¹⁹. Получая удовольствие от страдания других, человек теряет энергию из Муладхара-чакры. Его сознание, движимое нисходящей Апанавая фиксируется там же. В момент смерти человек, если у него доминирует карма убийства, покидает своё физическое тело через анус и перевоплощается в Мире Ада.

Итак, убийство или насилие в припадке ярости – это карма Горячего Ада²⁰. Расчётливое убийство или причинение боли другому из-за переполняющей ненависти, неприязни и бессердечия, а также получение удовольствия или удовлетворения от этого – карма Холодного Ада. Карму Ада Боли накапливают люди, которые не обладают сильной ненави-

стью к своим жертвам, но совершающие убийства живых существ ради своего собственного существования или благополучия. Например, охотники и рыбаки, убивающие животных ради промысла или удовольствия, забойщики скота²¹ или женщины, делающие аборт.

Разумеется, накопленную плохую карму можно отмыть ещё при жизни, не дожидаясь перерождения в Аду в жизни следующей. Для этого существует правильная духовная практика.

Что касается активной стороны заповеди «не убивай», то это Практика Добра, основанная на Любви. Другими словами, полностью эта заповедь звучит так: «не убивай, но люби все живые существа».

Благодаря соблюдению заповеди «не убивай», мы «приглушаем» в себе ненависть, пресекаем путь в Ад, не накапливаем кармы убийства, насилия, боли и прерывания сознания. Другими словами, не причинять страданий другим — значит не страдать самому. Кроме того, мы перестаём использовать нижнюю часть Апана-ваю и терять энергию из Муладхара-чакры.

Боевые искусства и карма насилия

Как правило, когда речь заходит о заповеди «не убивай» или, шире, о ненасилии, то возникает вопрос о возможности причинения боли другим в случае защиты жизни или в дру-

гих экстраординарных ситуациях.

Давайте рассмотрим ситуацию, характерную для экшен-фильмов, которая, к сожалению, реальна и в повседневной жизни. Представим себе мастера боевых искусств. Конечно, это может быть и обычный человек, не занимающийся боевыми искусствами, который просто хорошо развит физически. Однако пусть это будет именно мастер боевых искусств, поскольку в этом случае ситуация будет выглядеть более правдоподобной – и с точки зрения применения боевых навыков, и, что намного важнее, с точки зрения *состояния сознания*, о чём я подробно скажу ниже.

Итак, допустим на глазах мастера боевых искусств несколько негодяев пытаются изнасиловать девушку. Разумеется, в этой ситуации мастер, используя технику боевых искусств, быстро посылает нападающих в нокаут и спасает девушку. Давайте рассмотрим эту ситуацию с точки зрения Закона Кармы. Здесь нужно выделить три аспекта.

Во-первых, я специально привёл именно такой пример, похожий на сцену из фильмов о боевых искусствах, поскольку это очевидная и однозначная ситуация – тут двух трактовок быть не может. То есть, если бы мастер не предотвратил это нападение, то нападавшие просто сломали бы жизнь своей жертве – физически и/или психически. Кроме того, они сами накопили бы своим поступком ужасную плохую карму, которая точно также сломала бы и их жизни. Как я уже говорил ранее, плохая карма обязательно вернётся – это вопрос

времени. Например, известно что делают с насильниками в тюрьме. Если же нападавшим и удалось бы избежать уголовного наказания, то они всё равно закончили бы свою жизнь в муках, умирая от тяжёлой болезни и/или в состоянии сумасшествия, а в следующей жизни, скорее всего, переродились бы в Сверхдолгом Аду – Аду Авичи²². Независимо от того, верим мы в это или нет – следующая жизнь и миры, отличные от Мира Людей, существуют, что доказано медитативным опытом Учителей прошлого и духовных практикующих.

Итак, первое, на что нужно обратить внимание в данной ситуации – это факт её *точной* оценки, которая и определила дальнейшие действия мастера.

Во-вторых, мастер боевых искусств (если это действительно мастер) не испытывает ненависти к своим противникам. Он не получает удовольствия от причинения физической боли другим.

В-третьих, мастер боевых искусств в описанной ситуации не удовлетворяет свой эгоизм, не пытается получить некую личную выгоду, например, банально покрасоваться перед девушкой, на которую напали.

Другими словами, *мастер* боевых искусств не будет захвачен ситуацией, в отличие от обычного человека, просто умеющего драться.

Если присутствуют все три вышеперечисленных аспекта данной ситуации, то получается, что мастер накапливает огромную заслугу, которая проявится в будущем таким об-

разом, что когда этот мастер сам захочет совершить нечто, связанное с накоплением отрицательной кармы, кто-то так же жёстко остановит и его. То есть, мастер всегда будет находиться в истинном потоке. Таким образом, мастер из нашей истории пресекает совершение огромного зла и восстанавливает естественное течение жизни. При этом он не преследует никакой личной выгоды и не питает ненависти к нападавшим. Это означает, что мастер не накапливает плохой кармы в своём сознании. Что же касается отрицательной кармы тела, которую он всё-таки накопил, причинив физические страдания нападавшим, то поскольку на тренировках мастер испытывает физическую боль, он быстро обнулит эту накопленную карму.

«Искусный [полководец] побеждает и на этом останавливается, и он не осмеливается осуществлять насилие. Он побеждает и себя не прославляет. Он побеждает и не нападает. Он побеждает и не гордится. Он побеждает потому, что его к этому вынуждают. Он побеждает, но не воинственен.

<...>

Военное искусство гласит: я не смею первым начинать, я должен ожидать.

Это называется действием посредством Недеяния, ударом без усилия» («Дао дэ Цзин»).

Можно сказать, что подобное поведение мастера – это типичный пример поведения Бодхисаттвы Ваджраяны, кото-

рое продиктовано подлинной Любовью и Состраданием. Давайте вспомним описание Бодхисаттв Махаяны и Ваджраяны из третьей главы предыдущего тома. Бодхисаттва Ваджраяны ради спасения других готов даже накапливать плохую карму. К слову, в рассматриваемой ситуации Бодхисаттва Махаяны скорее всего попытался бы решить конфликт при помощи слов.

Однако это не означает, что можно или нужно нарушать заповеди, если в их нарушении прослеживается некий альтруизм. Что произойдёт, если некто применит насилие в похожей ситуации, однако в самой ситуации и в его действиях будут отсутствовать три вышеперечисленных аспекта? Всё зависит от условий, а сами ситуации, в которые мы попадаем, и действия, которые мы совершаем, не являются плохими или хорошими.

Представим, что некто, развитый физически, умеющий и любящий драться, видит, что несколько парней пристают к девушке. Важный момент: парни не домогаются до девушки силой, а просто заигрывают, флиртуют с ней (здесь я не пытаюсь дать правовую, моральную или духовную оценку всевозможным «приставаниям-заигрываниям», я просто констатирую сам факт приставания). Однако боец, наблюдающий данную ситуацию, видит её таким образом, будто некие пьяные люмпены пытаются изнасиловать девушку. В бойце закипает ненависть. Он также хочет ещё раз проверить свои бойцовские навыки, ну и конечно же, покрасоваться перед

девушкой. В результате он ввязывается в драку и парней с травмами и переломами увозят в больницу. Что же произошло в этом случае с точки зрения Закона Кармы?

Во-первых, боец накопил отрицательную карму сознания – в нём, в отличие от мастера из первой ситуации, *возникла ненависть и эгоистичное желание* показать свою доблесть. Во-вторых, он накопил карму физического насилия – парней увезли в больницу. Таким образом, единственная вероятность накопления добродетели этим бойцом состояла в том, что он спас бы девушку от физического изнасилования, однако в данном случае оно ей и не угрожало.

Действия, которые мы совершаем, могут быть по-крупному разделены на две категории.

Первая – это действия, являющиеся проявлением изначального сознания, другими словами, это действия, в основе которых лежат Четыре Пробуждённых Состояния Сознания.

Вторая категория – это действия, являющиеся проявлением обыденного двойственного сознания. В этом втором случае мы, в зависимости от условий, накапливаем плохую или хорошую карму.

Хорошая карма, в зависимости от условий, может быть добром или заслугой.

Если мы ещё не реализовали Просветление, то нам необходимо основываться на Правильном Взгляде при совершении действия тела, речи и мыслей. Только в этом случае они станут добродетелями и заслугами.

Если мы реализовали Просветление, то наши действия станут проявлением Мудрости, или изначального сознания, когда любые внешние и внутренние объекты воспринимаются, но не оказывают на нас влияния, поскольку наше сознание не приходит в движение. Действия, являющиеся проявлением Мудрости, называются Недеянием²³. Также можно сказать, что это действия Бодхисаттвы.

Возвращаясь к нашему разговору о возможности или невозможности накопления плохой кармы при спасении других, можно сказать, что Бодхисаттва Ваджраяны иногда действует, подобно хирургу, который причиняя физические страдания людям во время операций, спасает их жизни. Всё вышесказанное о действиях, происходящих из просветлённого сознания, можно проиллюстрировать цитатой из «Дао дэ Дзин»:

«Умеющий шагать не оставляет следов. Умеющий говорить не допускает ошибок. Кто умеет считать, не пользуется инструментом для счёта. Кто умеет закрывать двери, не употребляет запор и закрывает их так крепко, что открыть их невозможно. Кто умеет завязывать узлы, не употребляет веревку, [но завязывает так прочно], что развязать невозможно.

Поэтому Совершенномудрый постоянно умело спасает людей и не покидает их. Он всегда умеет спасать существа, поэтому он не покидает их. Это называется глубокой мудростью. Таким образом, добродетель является учителем

недобрых, а недобрые – её опорой. Если недобрые не ценят своего учителя и добродетель не любит свою опору, то они, хотя и [считают себя] разумными, погружены в слепоту. Вот что наиболее важно и глубоко».

Итак, во-первых, необходимо точно *видеть* ситуацию, основываясь на Правильном Взгляде или Мудрости. Во-вторых, в действиях должны *полностью отсутствовать* любые эгоистичные намерения, или стремления к личной выгоде. Если эти два пункта *полностью выполнены*, то жёсткие слова или действия допустимы. Однако они допустимы лишь в ситуации, как в вышеописанном примере с мастером боевых искусств, когда слова или действия направлены исключительно на спасение других.

В каких случаях эти два пункта *действительно* могут быть *полностью* выполнены?

Во-первых, в случае духовного практикующего, который близок к Просветлению. Он обладает Спокойствием, Правильным Взглядом и практикует Четыре Пробуждённых Состояния Сознания. В этом случае практикующий накопит плохую карму лишь технически, она быстро обнулится, а сам практик увеличит зрелость души. Так произойдёт потому, что жёсткие слова или действия будут исходить из глубокого понимания Истинной Дхармы, из Любви и Сострадания, а не из ненависти, невежества и жадности.

Во-вторых, в случае практикующего, реализовавшего Просветление. Его действия будут Недеянием, они не будут

исходить из ложного «я». В этом случае практикующий примет на себя чужую плохую карму, а далее опустошит её Созерцанием.

Если же действия исходят из ложного «я», из эгоизма, порождающего ненависть, невежество и жадность, то появляются «ложь во спасение», «кнут и пряник», «бьёт – значит любит» и т. п., что автоматически приводит к накоплению отрицательной кармы и, соответственно, к страданиям.

Самоубийство

Следующий вопрос, который может возникнуть в контексте заповеди «не убивай», – это вопрос о самоубийстве. Где перерождаются самоубийцы? Какую карму они накапливают?

Начнём с первого вопроса. Представим, что достигший Освобождения йогин совершает самоубийство. Конечно, в действительности это невозможно, поскольку самоубийство совершают люди, испытывающие нестерпимые страдания и доведённые тем самым до отчаяния, а у просветлённого и освобождённого йогина страдания не могут возникнуть, так как его сознание неподвижно. Однако представим это гипотетически, чтобы понять сам принцип перерождения в случае самоубийства. Итак, достигший Освобождения йогин совершает самоубийство. Если он *действительно* Достигший, то он автоматически войдёт в Нирвану. Кроме того, ему не нужно, например, вешаться, чтобы покинуть своё

тело – йогин, видя, что он выполнил своё предназначение в этой жизни, безболезненно входит в Самадхи и навсегда покидает этот мир. Таким образом, в случае с Достигшим самоубийство не сыграет никакой отрицательной или положительной роли: Освобождение – это свобода от кармы²⁴.

Теперь *также гипотетически* представим, что самоубийство совершил духовный практикующий, преисполненный добродетелей и заслуг. Как и в первом случае, представить, такое почти невозможно: благодаря заслугам, он пребывает в спокойном и счастливом состоянии дэвов. Следовательно, даже если по непонятным причинам этот практикующий и совершит самоубийство или погибнет при несчастном случае, то он переродится на Небесах, поскольку в его Пяти Скандхах преобладают данные добродетелей и заслуг, которые и проявятся в его Бардо. Таким образом, как и в первом случае, самоубийство не сыграет какой-то особой роли.

А теперь рассмотрим реальный случай. Человек испытывает нестерпимые душевные и/или физические муки, дойдя до предела, он совершает самоубийство. Радости и страдания, которые мы испытываем, – это проявление кармы, накопленной нами в прошлом. Другими словами, всё имеет свою причину, причина порождает состояние нашего сознания и тела, а различая это состояние, мы приходим к результату, определённого изначальной причиной, то есть нашей кармой. Другими словами, наше нынешнее состояние сознания и различение объектов, которое мы проводим, – это ре-

зультат нашей прошлой накопленной кармы. Самоубийство – это попытка бегства от возникших страданий. Однако причина, то есть карма, или данные, никуда не исчезают в случае самоубийства. Эти данные, естественно, переносятся в следующую жизнь. Карма и порождённое ею страдание не могут появиться из неоткуда и также бесследно в никуда исчезнуть. Поэтому можно сказать, что люди решаются на самоубийство из-за невежества, из-за желания обмануться, скрыть от себя реальность. Сознание самоубийцы замутнено, а значит, и в следующей жизни ему придётся страдать, и скорее всего, страдать даже больше, чем в этой жизни, которую он прервал, поскольку у него преобладает исключительно отрицательная карма.

Карма подобна денежному долгу. Допустим, кто-то набрал кредитов. Исчезнут ли его долги сами собой, если он будет скрываться от своих кредиторов? Кроме того, чем дольше срок невыплаты задолженности, тем больше начисляется штрафа, то есть сумма долга растёт. Следовательно, хотим мы того или нет, но долг необходимо погасить: вернуть взятые деньги, ну или, например, оформить банкротство или добиться прощения долга²⁵. И чтобы сделать подобное, нужно не совершать самоубийство, а, наоборот, жить долго, поскольку кармических долгов у нас много. А то, что позволяет рассчитаться со всеми долгами по карме, ещё и «выйти в плюс», то есть накопить заслуги, – это правильная духовная практика.

Теперь о карме, которую накапливает самоубийца. Если это одинокий человек, от поступков которого не зависят другие люди, то в случае самоубийства у него будет только собственная отрицательная карма, из-за действия которой этот человек страдал в этой и будет страдать в следующей жизни. Если же это, например, глава семьи, набравший кредитов, за которые после его самоубийства должны будут расплачиваться его близкие, то к своей отрицательной карме он добавит ещё и данные страданий, которые будут испытывать люди, которым он оставил свои долги.

И последнее. Самоубийство создаёт своего рода карму провала. Предположим, вы поставили себе некую цель. Цель может быть мирская, например, поступить в институт или купить квартиру, цель может быть духовная, скажем, увеличить время медитации до шести часов подряд в строгой сидячей позе или строго соблюдать десять заповедей. Однако, пытаясь исполнить задуманное, вы, естественно, сталкиваетесь с трудностями. Затем наступает состояние, типа: «Ой, как трудно! Я не могу больше это терпеть! Это невыносимо!» и тому подобные мысли и состояния. В результате вы сдаётесь, так и не достигнув своей цели. Не достичь цели – значит создать карму провала, или поражения. Если это происходит многократно, то создаётся соответствующая тенденция в сознании – отступать перед трудностями и страданиями или даже убегать от них. О практике Терпения и Упорного Усилия, которая необходима в этом случае, я расскажу

в следующей главе – это обширная тема. Самоубийство же – это крайний случай: человек, будучи не в силах вынести собственные страдания, порождённые собственной плохой кармой, решает убежать из этого мира. В этом случае также создаётся карма провала. Это означает, что и в следующих жизнях душа, совершившая самоубийство, столкнувшись со страданиями и желая избежать их, опять может совершить самоубийство.

Подведём итог.

Во-первых, Достигшие и продвинутые йогины не совершают самоубийств.

Во-вторых, если человек испытывает страдания, то необходимо Терпение и Упорное Усилие, чтобы «рассчитаться по долгам», а не бегство от страданий в виде самоубийства.

В-третьих, самоубийство не избавляет от накопленной плохой кармы, а значит не избавляет от страданий – это заблуждение. Плохая карма непременно перенесётся в Бардо и, соответственно, в следующую жизнь и проявится в виде страданий.

В-четвёртых, самоубийство создаёт своего рода карму провала, которая проявится таким образом, что и в следующей жизни, столкнувшись со страданиями, душа попытается убежать от них, снова совершив самоубийство.

Вегетарианство

Завершая рассказ о первой заповеди, запрещающей убий-

ство и насилие, необходимо сказать несколько слов о вегетарианстве, которое часто ассоциируется с этой заповедью.

Во-первых, с точки зрения медицины и диетологии у вегетарианства есть как преимущества, так и недостатки, однако здесь я не хочу тратить время на их рассмотрение. С доводами врачей и диетологов читатель может ознакомиться самостоятельно. Со своей стороны могу сказать, что я не являюсь сторонником или противником вегетарианства, поскольку всё зависит от условий, о чём я подробно расскажу ниже.

Во-вторых, в йоге и буддизме существует дополнительная заповедь о питании. В ней говорится о качестве пищи, другими словами, о том, чего не должен есть йогин, а также о количестве еды, которое должен потреблять духовный практикующий, если он не хочет накопить карму жадности, а, напротив, хочет прийти к Освобождению. Об этой заповеди я расскажу позже в этой главе.

В-третьих, как я уже неоднократно говорил ранее, духовному практикующему необходимо иметь Правильный Взгляд, основанный исключительно на Истинной Дхарме, а не на мирских желаниях и фиксированных идеях. Правильный Взгляд должен распространяться и на вопросы питания, в частности и на вопрос об употреблении мяса в пищу. Другими словами, самое важное – это работа сознания, которая и формирует нашу карму. Поэтому, прежде всего, необходимо рассмотреть вегетарианство с точки зрения работы со-

знания и накопления кармы убийства.

Итак, представим, что вы приходите в шикарный рыбный ресторан. В огромном аквариуме плавают живые камчатские крабы. Вы подзываете официанта, указываете на самого большого и просите его приготовить. Официант достаёт краба из аквариума и несёт на кухню. На кухне повар убивает краба, помещая его в кипящую воду, и готовит 15–20 минут. После чего официант приносит вам готовое крабовое мясо, и вы с удовольствием съедаете это вкусное блюдо. Какую карму вы накопите в этом случае? Карму убийства. Хуже того – по вашей вине карму убийства накопят и официант, и повар, что ещё более утяжелит вашу карму. Это то же самое, что самому употреблять наркотики и призывать делать это других.

Карма убийства, которая будет накоплена в этом случае, соответствует Аду Боли. Почему это так? Горячий Ад формируется гневом и яростью – понятно, что при заказе блюда из камчатского краба у вас, у официанта и у повара этих движений души не было. Не было также и ненависти к убитому и съеденному крабу, не было и удовольствия от его страданий, что создаёт Холодный Ад. Вы просто попросили убить и приготовить краба, чтобы получить удовольствие от вкуса его мяса, а официант и повар убили краба, чтобы заработать денег. Подобный вид убийства или причинения боли другим живым существам, когда человек не считает это убийством или чем-то неправильным, и создаёт Ад Боли. В этом случае,

разумеется, лучше быть вегетарианцем и заказать не краба, а, например, простой салат. А ещё лучше не посещать подобных заведений, питаться скромной пищей и заниматься духовной практикой.

Однако всё зависит от условий, поэтому давайте рассмотрим ещё два случая.

Представим, что у подножья горы пасётся стадо баранов и овец. Во время камнепада погибает один баран. Убитого камнепадом барана находит уставший и обессиленный путник и, видя, что мясо ещё свежее, отрезает какую-то часть, жарит на костре и съедает. Накопит ли карму убийства этот путник? Разумеется, нет: **он не имеет никакого отношения** к смерти барана. То, что баран был убит обломком скалы – это карма самого барана. Более того, душа, которая прожила жизнь в теле этого убитого барана, накопила заслугу, поскольку по сути пожертвовала своё тело в качестве пищи уставшему путнику.

Рассмотрим второй случай. На ферме разводят баранов и овец. Приходит время, когда забойщик убивает одного барана, разделывает его тушу и отдаёт свежее мясо в близлежащий магазин. Вы приходите в этот магазин, покупаете мясо барана, готовите и едите его. Накопите ли вы карму убийства в этом случае? Как и в предыдущей ситуации, когда баран погиб при камнепаде, вы не накопите карму убийства, поскольку не просили убивать для вас этого барана и не имеете к его смерти никакого отношения. То, что баран был убит

забойщиком – карма самого барана. Здесь, также как и в предыдущем случае, душа, бывшая бараном, накопила определённую заслугу, пожертвовав (пусть и против своей воли) своё тело в качестве пищи. Забойщик же накопил карму Ада Боли.

Итак, если вы **не имеете никакого отношения** к убийству животного, мясо которого вы едите, то и кармы убийства вы **не накапливаете**. С другой стороны, если вы просите, чтобы для вас забили барана или сварили живого краба, при этом вы видите как это происходит или же вам сообщают, что ради вас убили это животное, то в этом случае и вы, и забойщик с поваром накапливаете карму убийства, соответствующую Аду Боли. Именно так проповедовал Будда Сакьямуни:

«Я утверждаю, что есть три случая, в которых мясо есть не следует: когда было увидено, услышано, или же подозревается, [что животное было убито специально для того, кто собирается есть мясо]. Я утверждаю, что мясо не следует есть в этих трёх случаях. Я утверждаю, что есть три случая, в которых мясо есть можно: когда это не было увидено, не было услышано, или же не подозревается, [что животное было убито специально для того, кто собирается есть мясо]. Я утверждаю, что мясо можно есть в этих трёх случаях».

Majjhima nikāya. 55.

Jivaka sutta, Дживака сутта

Таким образом, если выполнены условия, о которых сказано выше, употребление мяса в пищу не приведёт к накоплению кармы убийства, не приведёт к страданиям от физической и душевной боли в этой жизни, не приведёт в следующей жизни в Мир Ада.

Тогда почему же возникает состояние ада в нашем сознании, почему окружающий мир порой становится для нас адом? Так происходит из-за различения себя и других, то есть из-за любви к себе и ненависти к другим. То, что человек ошибочно считает собой, своим «я» – это физическое тело, чувства, представления, прошлый опыт и информация, на основе которой выносятся суждения. Главный «объект обожания» из этих Пяти Накоплений Кармы – физическое тело, с которым человек полностью отождествляет себя. В результате возникает работа сознания, типа: «Главное – это я сам. Другие меня не волнуют. Если кто-то попытается помешать мне завладеть тем, чего я хочу или попытается причинить мне вред, то эта сволочь сильно пожалеет, что вообще родился на свет!». Знакомый образ мышления и слова, не правда ли? Вследствие столь ярко выраженного различения себя и других, вследствие столь сильной любви к себе, человек жаждет получить максимальное количество удовольствий в этом мире. Для этого он, как правило, не выбирает средств. Другими словами, для удовлетворения своего эгоизма человек будет причинять страдания другим, даже не задумываясь об этом, поскольку главное для него – это он

сам. Так формируется Ад Боли. Далее, если человек получает желаемое удовольствие, одновременно с этим возникает и страдание: если есть приятное, то есть и неприятное – эти ощущения равносильны. В этом случае возникает ненависть к тому, что воспринимается как негативное. Кроме того, когда человек не получает то, чего жаждет или получает нечто противоположное, в нём, также возникает ненависть, формирующая Холодный Ад, или гнев и ярость, формирующие Горячие Ады.

Следовательно, ад в душе, ад в окружающем мире и Мир Ада в следующей жизни возникает не вследствие поедания мяса, а вследствие отождествления с Пятью Накоплениями, вследствие различения себя и других. Другими словами, человек страдает из-за любви к себе, когда же человек откажется от своего ложного «я», ярко проявится его истинная сущность.

Таким образом, всё определяется работой сознания, которая возникает в зависимости от информации, накопленной человеком. Например, человек, в котором сильно различение себя и других, всегда сильно привязан к своему телу, озабочен вопросами своего здоровья. В этом случае он наверняка будет соблюдать диету или даже придерживаться вегетарианства. С другой стороны, вот есть духовный практикующий, который, как минимум, обладает логическим пониманием, что Пять Накоплений не являются его истинной сущностью. Он ест скромную пищу один или два раза в день

(о количестве пищи – далее в этой главе), однако при этом употребляет мясо. Действия первого человека основаны на ненависти, невежестве и жадности, проистекающих из различения. Духовный практикующий опирается исключительно на Истинную Дхарму. Первый сформирует и в этой, и в следующей жизни состояние трёх скверных миров, второй – сначала достигнет состояния дэвов, а затем, превзойдя три мира, реализует состояние Нирваны.

Это мировоззрение Будда Сакьямуни объясняет в Амагандха сутте. «Амагандха» на языке пали буквально означает «падаль» или «запах плоти» – этим словом обозначали мясо во времена Будды. Случай, о котором рассказал Будда Сакьямуни своим ученикам, зафиксированный в Амагандха сутте, произошёл во времена Будды Кассапы²⁶. Убеждённый вегетарианец брахман по имени Тисса увидел, что Будда Кассапа ест рис с куриным мясом. Однако ранее Будда Кассапа говорил, что «не подобает потреблять *падаль*». Возмущённый брахман потребовал от Будды Кассапы объяснить, что же он имел ввиду под «падалью», если не мясо. В результате между ними состоялся следующий диалог:

«**[Брахман Тисса]:**

*„Дикое просо, травяные зёрна, высокогорные бобы,
Листья зелёные, пюре, а также клубни:
Коль праведно оно обретено, благие [люди], поедая это,*

Не произносят лжи, желая чувственных усад.
Но поедая ту еду, что приготовлена, приправлена
чудесно,
Вкуснейшую и данную другими, преподнесённую [ими] из
уважения,
И наслаждаясь блюдом превосходнейшего риса [с нею],
Ты поедает падаль, о Кассана!
Сказал ты [мне], о тот, роднён кто с Брахмой:
«Не подобает [потреблять] мне падаль»,
Но наслаждаешься ты блюдом превосходнейшего риса,
Что с плотью птицы приготовлено чудесно.
Спрошу тебя на этот счёт, Кассана:
Что же считаешь падалью [тогда] ты?"

[Будда Кассана]:

„Когда уничтожают жизнь, калечат, бьют и вяжут;
Когда крадут и лгут, обманывают, дураят,
И изучают бесполезные предметы, и посещают жён
чужих:
Вот что есть «падаль», а не поедание мяса.
Тот, кто не сдержан в наслажденьях чувственных,
До вкусов жаден, связанный с нечистотой,
Кто держится за нигилизм, [во взглядах] искажён,
упрямый:
Вот что есть «падаль», а не поедание мяса.
И тот, кто груб, жесток, и клеветник,
Друзей предатель, безжалостный, надменный,
Скупой, других в беде кто оставляет:

*Вот что есть «падаль», а не поедание мяса....
Ни [избегание] рыбы, мяса или голодание,
Ни нагота иль грязь, ни спутанные локоны с обритой
головой,
Ни антилопы шкуры иль жертвенный огонь,
Или аскезы в этом мире, к бессмертию нацеленные
Гимны священные и возжигание жертвенных огней,
**Очистить смертного не могут – того, кто в Вечной
Дхарме сомнение не одолел”».***

Suttanipāta. II.2. Āmagandha sutta

Итак, в Трипитаке нет чёткого запрета на употребление мяса, зато есть чёткий запрет для монахов требовать для себя какие-либо особые виды пищи. Другими словами, любая привязанность к определённой диете и захваченность вкусом, качеством или количеством пищи является неправильной работой сознания, препятствующей духовному развитию. Об этом я расскажу далее в этой главе.

В завершении рассказа о вегетарианстве я хочу привести очень короткую историю, фигурирующую в дзэнских текстах. Во времена Будды Сакьямуни жил человек, который зарабатывал себе на жизнь тем, что забивал скот, ежедневно лишая жизни более тысячи овец. Однажды этот забойщик скота предстал перед Сакьямуни. Отбросив свой огромный нож, который он использовал в работе, забойщик заявил: «Я – один из тысяч Будд!», Сакьямуни невозмутимо посмотрел

на него и подтвердил: «Да, это так!».

Вне зависимости от того, насколько тяжёлую карму накопил человек, изначальное состояние его сознания – это сознание Будды, а истинная сущность любого живого существа, проявляющаяся в момент возвращения сознания в это изначальное состояние, есть невыразимое ни в словах, ни в молчании состояние подлинной свободы и счастья, когда действие кармы полностью остановлено.

2. Не воруй

Заповеди, касающиеся нашего поведения, или действий тела, понять нетрудно. «Не воруй» означает, что нельзя красть чужого имущества, *в какой бы то ни было форме*. Другими словами, здесь речь не идёт исключительно об отпетых грабителях и злодеях, жизнь которых протекает по ту сторону закона, совершающих разбойные нападения, грабежи, квартирные кражи со взломом и тому подобное. Карму воровства можно накопить и не будучи «разбойником с большой дороги». Например, если бизнесмен одержим жадностью, то его вполне законный бизнес может легко превратиться в воровство. Махинации, мошенничество, обман покупателей, «отмывание» денег, коррупция, взяточничество – в современную эпоху этот ряд можно продолжать очень долго.

Так, недавно в интернете я видел «заманчивое предложе-

ние» – «копию оригинального амулета, который носил сам Брюс Ли». Говорилось также, что именно этот амулет давал Брюсу его невероятную силу и приносил удачу. Демонстрировалась даже фотография Ли, где на его груди (точнее ниже, поскольку цепочка была очень длинная) красовался этот амулет с настоящим клыком волка. Однако, если посмотреть на оригинальную фотографию (которая, к слову, хорошо известна), то можно увидеть, что Брюс носил совершенно другой амулет, точнее золотой медальон. На лицевой стороне был даосский символ «Инь-Ян», а на обратной стороне – надпись: «Using no way as way, having no limitation as limitation» («Не используй никаких способов в качестве способов, не имей никаких границ в качестве границ»). То есть, интернет-мошенники просто заменили на фото оригинальный медальон Брюса Ли на свой «волшебный амулет» в графическом редакторе. Уверен, что если бы кто-то заказал и оплатил у них этот амулет, то в лучшем случае получил бы пластмассовую ничего не стоящую безделушку, а в худшем – ничего: мошенники просто исчезли бы с его деньгами.

Как мы видим, в наше высокотехнологичное время, с интернет-магазинами, покупками или всевозможными тренингами онлайн не обязательно быть медвежатником и «громить сейфы, будто косточки из компота», чтобы накопить карму воровства. Достаточно продавать подделки или просто «воздух», за большие деньги обучать сомнительным «практикам» на онлайн «тренингах», или оказывать такие

же сомнительные, но дорогостоящие услуги.

Конечно, в вышеприведённых примерах карма воровства смешивается с кармой лжи. Однако карма воровства является преобладающей. Таким образом, одна плохая карма служит причиной для накопления другой плохой кармы.

Итак, если детально рассматривать заповедь «не воруй», то она запрещает не только воровство как таковое, но и просто желание чужих денег или ценностей, желание поживиться, что-то получить или сделать за чужой счёт, и любые действия, направленные на это. Например, если строго следовать этой заповеди, то нельзя не только воровать чужое, но и просто брать, как-то использовать или даже желать получить вещи, которые не были вам даны, то есть не являются вашими. В современном понимании это можно обозначить как воспитанность и хорошие манеры: перед тем, как воспользоваться чужой вещью, нужно спросить разрешение у её хозяина, а после – обязательно вернуть.

Карма воровства и, шире, жадности к материальному, которую мы накапливаем, нарушая заповедь «не воруй», означает страдания человека, который лишился своей, возможно, любимой и очень ценной вещи. Такая карма вернётся к нам в виде того, что мы сами будем обворованы, обеднеем, лишимся каким-либо образом (например, вследствие финансового кризиса) своих денег или материальных ценностей, к которым привязаны.

Желание заполучить чужое неразрывно связано с жадно-

стью. Таким образом, присваивая себе чужие вещи, деньги или ценности, мы увеличиваем свою жадность, болезненную привязанность к материальным вещам. Это приводит к страданию от непостоянства, когда лишаешься того, к чему привязан, и к страданию от неудовлетворённости, когда не можешь получить желаемое. И чем сильнее была наша фиксация на жадности, другими словами, чем больше мы повторяли опыт обладания и радости обладания материальным, тем сильнее будут наши страдания. Всё определяется объёмом опыта (кармы).

С точки зрения энергии, удовлетворяя свою жадность, мы используем и, соответственно, усиливаем свою Самана-ваю. Получая удовольствие от удовлетворения своих материальных желаний, мы теряем энергию из Манипура-чакры.

Такая работа сознания как жадность, усиление Самана-ваю, а также потеря энергии из Манипура-чакры, связывает нас с Миром Голодных Духов, где, скорее всего, и перевоплотится человек, накопивший много кармы воровства и жадности.

Активная сторона заповеди «не воруй» гласит: «совершай пожертвования». Таким образом, если мы не ворует и не желаем чужого, не желаем сверх необходимого, но, наоборот, способны поделиться материальными вещами с другими людьми, то мы ослабляем свою жадность, нас ждёт материально обеспеченная жизнь, мы пресекаем связь с Миром Голодных Духов, а в медитации нам будет легче отъединить-

ся от этого материального мира.

3. Не прелюбодействуй

Эту заповедь я уже объяснял, когда рассказывал о практике Тантры в третьей главе предыдущего тома.

Заповедь «не прелюбодействуй» можно условно разделить на две части.

Первая касается тех, кто стремится к достижению Освобождения путём подъёма энергии. В данном случае не важно, является ли этот практикующий монахом или мирянином. Для таких людей заповедь «не прелюбодействуй» означает полное отсутствие каких-либо сексуальных контактов или действий. Дело в том, что при оргазме у женщин и при эякуляции у мужчин происходит сильнейшая потеря жизненной энергии через Свадхистхана-чакру, кроме того резко усиливается действие нисходящей Апана-ваю, в результате становится невозможным не только пробуждение Кундалини и её дальнейший подъём, но и *долгое* пребывание в стабильной позе Лотоса во время пранаям или медитаций.

Поэтому в «Шива Самхите» сказано: *«Эякуляция спермы есть смерть, удержание её внутри есть жизнь, поэтому пусть Йогин сохраняет сперму с большой осторожностью.*

Поистине, люди рождаются и умирают через сперму. Зная это, Йогин всегда практикует, чтобы сохранить сперму.

Когда путём огромных усилий Йогин достигнет успеха в сохранении спермы, то, что может остаться недостижимым в этом мире? Через величие этого каждый может стать подобен мне²⁷ во славе.

Бинду (сперма) есть причина удовольствия и боли всех существ, живущих в этом мире и ослепленных любовью, и она же причина смерти и распада. Для Йогина, сохранение спермы – лучшая из всех Йог, дарующая счастье».

Здесь необходимо сказать, что само по себе накопление сексуальной энергии не приведёт к Освобождению – необходима правильная и последовательная техническая практика для преобразования этой накопленной энергии, о чём я подробно рассказал в томе II, главе 2.

Также следует отметить, что если йогин следует процессу энергетического Освобождения или, тем более, ведёт интенсивную практику для достижения, то ему не следует даже прикасаться к другим людям, особенно к лицам противоположного пола, поскольку при контакте, в особенности физическом, происходит обмен данными и энергией с другим человеком. Кроме того, если у йогина возникает желание дотронуться до человека противоположного пола, то это, как правило, проявление сексуальных желаний. Также йогину, наметившему Освобождение своей целью, не следует спать в одном помещении с лицами противоположного пола.

Второй вариант заповеди «не прелюбодействуй» состоит в том, что если человек не стремится к Освобождению, а про-

сто хочет вести счастливую жизнь и не упасть в три скверных мира в следующей жизни, то он не должен заниматься сексом без любви. Это означает не вступать ни в какие половые контакты ни с кем, кроме своего мужа или жены или, соответственно, если люди не состоят в официальном браке, то – ни с кем, кроме своего возлюбленного или возлюбленной. В этом случае секс будет связан с кармой Мира Людей (когда люди имеют любовную привязанность к друг другу, она неизбежно выражается и в виде секса). В случае же беспорядочных половых связей, супружеских измен и тому подобного накапливается карма Мира Животных. Человек, одержимый сексуальными желаниями и накопивший много кармы прелюбодеяния, в момент смерти покидает своё тело через половые органы и перевоплощается в Мире Животных.

Карма прелюбодеяния возвращается в виде серьёзных и, на первый взгляд, ничем не объяснимых ухудшений в отношениях с окружающими людьми. Почему так происходит? Потому что, будучи движимым сексуальными желаниями, человек начинает по умолчанию воспринимать и рассматривать окружающих лиц противоположного пола исключительно как потенциальных сексуальных партнёров. Кто-то может нравиться, кто-то – нет. К первым он будет благосклонен, ко вторым – холоден. Лиц же одного пола с ним человек, охваченный сексуальными желаниями, будет рассматривать как соперников и враждовать с ними. Однако, даже с теми, кто нравится ему, человек, движимый сексуальными желания-

ми, не сможет построить по-настоящему искренних отношений. Что случится, если вы будете смотреть на противоположный пол только как на объект своего удовольствия? Карма вернётся так, что и противоположный пол будет смотреть на вас лишь как на объект своего удовольствия. Таким образом, если отношения основаны только на сексуальном удовольствии, то это будут очень сухие и пустые отношения, которые не сделают нас счастливыми даже в этом иллюзорном Мире Явлений.

Кроме того, занятие сексом с чужой женой или мужем похоже на воровство – вы, по сути, воруете у другого человека того, кого он любит, к кому он привязан. Часто из-за супружеских измен рушатся семьи.

Вышеперечисленные причины и приводят к тому, что карма прелюбодеяния возвращается в виде ухудшений в отношениях с окружающими людьми.

Зачастую беспорядочные половые связи или просто жадность до секса, происходящая от невежества, приводят к нежелательной беременности и абортam. Аборт порождает тяжёлую карму убийства. Сегодня большое количество женщин делает аборты, а затем испытывает расстройства физического и душевного плана. Порой они не осознают, что эти проблемы происходят из-за того, что они убивают самых близких для себя существ. Тяжёлую карму аборта невозможно уничтожить одними молитвами в монастырях. Тем не менее, независимо от того, сколько накоплено плохой кар-

мы, её можно уничтожить с помощью правильной духовной практики, основанной на Практиках Добра, Заслуг, Закона и Спокойствия.

Когда мы стремимся искоренить сексуальное желание в наше время, то помимо вышеперечисленного о заповеди «не прелюбодействуй», нам необходимо обратить внимание ещё на один фактор. Об этом не сказано в сутрах, поскольку раньше этой проблемы просто не было. Речь идёт об информации, взращивающей сексуальное желание – порносайты, порнофильмы и т. п. Таким образом, в наши дни заповедь о непрелюбодеянии состоит не только в отсутствии беспорядочных половых связей или, для тех, кто стремится к Освобождению, в отсутствии любых половых контактов, но и в том, чтобы ни в коем случае не посещать порносайтов, не смотреть порнофильмов и т. д.

Также заповедь «не прелюбодействуй» означает, что йогин должен пресекать сексуальные желания, появляющиеся у него в виде образов. Сначала это достигается за счёт силы воли, основанной на понимании Учения, а далее, благодаря осознанности, концентрации и созерцанию, йогин будет способен останавливать свой прошлый опыт, порождающий сексуальные желания. Об этих процессах – в двух следующих главах.

Активная часть заповеди «не прелюбодействуй» состоит в том, чтобы общаться с людьми, основываясь не на сексуальных желаниях или симпатиях и привязанностях, а на основе

Дхармы и Четырёх Пробуждённых Состояний Сознания, в первую очередь, основываясь на Любви. Духовный практикующий также старается способствовать установлению дружеских, гармоничных отношений между людьми.

Итак, если мы соблюдаем заповедь «не прелюбодействуй», мы пресекаем связь с Миром Животных, устанавливаем гармоничные отношения с окружающими людьми и, самое главное, пресекаем свои сексуальные желания, не растрачивая попусту свою сексуальную энергию, которая необходима нам для достижения Освобождения.

Заповеди для речи

4. Не лги

Существует два вида лжи: активная и пассивная.

Активная ложь означает, что мы говорим то, чего не было на самом деле. Чаще всего люди активно врут, чтобы скрыть правду о своих или чужих недостойных поступках, выгораживая, например, близкого или просто нужного им человека, от которого они зависят. Бывает, что люди обманывают других, чтобы получить выгоду или удовлетворить свой эгоизм. Иногда люди прибегают к активной лжи, чтобы выглядеть лучше в глазах окружающих: они начинают рассказывать о своих достоинствах или заслугах, которых нет в дей-

ствительности.

Из-за активной лжи в нашем сознании возникает неопределённость. Когда мы лжём и хотим, чтобы другие хорошо о нас думали, вокруг вас вырастает своего рода стена. И тогда другие люди смотрят на нас сквозь эту стену. А значит, они не видят, кто мы есть на самом деле, и начинают думать: «Ах, какой он хороший! Какой он замечательный!». Хотя в действительности это не так. Мы лжём, желая, чтобы люди хорошо думали о нас, желая обрести личную выгоду. То есть, снаружи смотришь – видишь стену, изнутри смотришь – видишь стену. Допустим, я построил вокруг себя стену из непрозрачного стекла. Вы не можете меня видеть, но и я тоже не могу видеть вас. Это и есть неопределённость – исходная точка невежества.

Пассивная ложь означает скрывать правду молчанием. То есть, вы могли бы прояснить истинное положение дел, но молчите, желая скрыть правду, так как она вам не выгодна.

Существует ещё один вид пассивной лжи, зачастую не считающийся ложью в современном обществе – это обещать, но не исполнять обещанное и задуманное. Многие думают, что невелика беда не до конца выполнить задуманное, так как это не причинит вреда другим. Однако йогин никогда не должен говорить даже пассивную ложь. Если практикующий, как впрочем и любой другой человек, не исполняет задуманное, слабеет его сила воли, что ведёт, в свою очередь, к ослаблению концентрации и сводит на нет медита-

тивную практику. Как я уже рассказывал ранее, наша воля может принимать одну из двух форм: быть силой воли, то есть работой сознания, направленной на продолжение концентрации и исполнение задуманного, или быть простой волей, то есть мирскими желаниями, сформированными прошлым опытом.

Допустим, человек решает²⁸: «Сегодня медитирую три часа». Однако его сила воли слаба и бездействует, а обычная воля в этот момент доминирует и забавляется чем-то другим. Другими словами, воля стремится к комфорту и откладывает выполнение обещания, и человек вынужден сказать: «Займёмся этим завтра, поскольку сегодня я устал». Положение ещё больше усугубится, если подобное состояние будет сохраняться. Тогда Просветление и Освобождение, естественно, будут отложены на неопределённый срок, а может быть, и вообще не будут реализованы.

Что же касается активной лжи, то она совершенно недопустима, поскольку причинять страдания людям означает накапливать отрицательную карму, что создаст громадные препятствия на пути к Просветлению и Освобождению. Кроме того, если мы говорим активную ложь или пассивно скрываем правду, то наше сознание затуманивается: мы перестаём понимать, где истина (реальность), а где иллюзия. Про таких людей говорят: «Заврался». Поэтому карма лжи – это карма животных: они не способны точно оценивать реальность вследствие невежества. Таким образом, любая ложь увели-

чивает наше невежество, неспособность видеть всё так, как оно есть. Накопив серьёзную карму лжи мы, с высокой долей вероятности, можем родиться в следующей жизни животными. Таким образом, карма лжи возвращается в виде того, что мы перестаём правильно видеть и понимать происходящее. В результате мы сами будем обманываться и/или нас самих всё время будут обманывать.

С точки зрения энергии, нарушая любую из заповедей для речи, мы теряем энергию из Вишуддха-чакры. Если мы лжём, то засоряется левая часть этой чакры, откуда мы и теряем энергию.

Активная часть заповеди «не лги» состоит в том, чтобы выражать всё так, как оно есть на самом деле. Конечно, речь не идёт о том, чтобы стать «правдорубом». Здесь нужно задуматься о том, кто такой настоящий духовный практикующий. Это тот, кто *проясняет* все вещи одну за другой, достигая, в конечном итоге, истинной реальности, или чистого видения, другими словами, Просветления.

Активная часть этой заповеди также заключается в том, чтобы всегда на сто процентов исполнять задуманное.

Итак, если мы соблюдаем заповедь «не лги», то наше сознание проясняется, мы пресекаем путь в Мир Животных и становимся способны лучше понимать происходящее, а значит не будем обманываться, путая истину и ложь. Кроме того, укрепляется наша сила воли, а это значит, что мы создадим прочную основу для нашей медитации.

5. Не пустословь

Пустословие – это пустые, ничего не значащие слова, мусор. Что произойдёт, если мы будем нести в свой дом всевозможный хлам? Наш дом превратится в помойку, посреди которой будет очень трудно найти то, что нам действительно необходимо. То же самое происходит и с нашим сознанием, если мы много пустословим. Другими словами, пустословием мы создаём в нашем и без того не самом чистом сознании ненужные данные.

Конечно, если вы, например, рассказали смешную историю, благодаря которой окружающие поняли бессмысленность или несерьёзность какой-то вещи или явления, то есть юмористически прояснили подлинный смысл чего-либо, то это не может быть пустословием. Например, это один из любимых приёмов мастеров Дзэн-буддизма, используя который, они показывают ученикам бессмысленность «цепляний» сознания и двойственного мышления. В таком случае – это не пустословие, а жертвование Дхармы. С другой стороны, если вы просто смеётесь и говорите кучу глупых слов обо всём, что видите или говорите о бессмысленных (со всех точек зрения) вещах, то это и есть пустословие.

Как и ложь, пустословие относится к карме невежества и замутняет наше сознание, что создаёт связь с Миром Животных. Карма пустословия возвращается таким образом, что

человек никак не может исполнить задуманное – его Астральный Мир слишком «замусорен» тем «хламом», который сформировал этот человек, произнося много ненужных и пустых слов.

Кроме того, из-за пустословия произносимые нами слова перестают совпадать с нашими мыслями – возникает расхождение между словами и мыслями. В результате этого расхождения сознание перестаёт контролировать речь, и мы теряем способность к осознанности и концентрации.

В случае обильного пустословия вы теряете много энергии из левой части Вишуддха-чакры.

Активная часть заповеди «не пустословь» – это жертвование Дхармы или просто разговор о действительно важных вещах. Если, например, у вас возникает желание с кем-нибудь «поболтать ни о чём», попробуйте поговорить о Дхарме – неважно о каком именно разделе учения: о чакрах и Кундалини, или о реинкарнации, или о работе сознания. Такая несложная практика поможет очистить вашу речь от пустословия, а сознание от того «мусора», который появляется в большом количестве, когда мы пустословим. Эту практику Будда Сакьямуни объяснял так:

«Монахи, не пускайтесь в бесцельные разговоры, то есть беседы:

- * о царях, о ворах, о царских министрах;*
- * об армиях, об опасностях, о войнах;*
- * о еде, о напитках, об украшениях и постелях;*

- * о гирляндах и благовониях;
- * о родне, средствах передвижения, деревнях, селениях, городах и странах;
- * о женищинах, о героях;
- * о слухах с улицы и слухах у колодцев;
- * о тех, кто скончался;
- * о бесчисленных сплетнях;
- * о мире и о морях;
- * о том, чтобы стать тем или этим.

И почему? [Потому что] такая беседа, монахи, не полезна, не имеет ничего общего с основами святой жизни, не ведёт к Отрицанию мира, Бесстрастию, Освобождению, покою, Прямому знанию (Видья), Просветлению, Нирване.

Когда вы беседуете, монахи, вам следует говорить вот о чём: „Это – страдание”. Вам следует говорить вот о чём: „Это – источник страдания”. Вам следует говорить вот о чём: „Это – прекращение страдания”. Вам следует говорить вот о чём: „Это – путь, ведущий к прекращению страдания”. И почему? Такая беседа, монахи, полезна, имеет отношение к основам святой жизни, ведёт к Отрицанию мира, Бесстрастию, Освобождению, покою, Прямому знанию (Видья), Просветлению, Нирване.

Таким образом, монахи, следует прилагать усилие, чтобы понять: „Это – страдание”. Следует прилагать усилие, чтобы понять: „Это – источник страдания”. Следует прилагать усилие, чтобы понять: „Это – прекращение стра-

дания». Следует прилагать усилие, чтобы понять: „Это – путь, ведущий к прекращению страдания”». (Тирагчхана катха сутта: Бесцельные разговоры, СН 56.10).

Итак, соблюдая заповедь «не пустословь» мы не засоряем свой Астральный Мир ненужной информацией, благодаря чему сможем беспрепятственно исполнять задуманное, проясняем своё сознание, относящееся к Астральному Миру: например, мы будем видеть чёткие цветные сны, кроме того мы пресекаем связь с Миром Животных. В итоге мы направляемся к Просветлению и Освобождению, как и говорил Будда.

«О монахи, если вы предаётесь разным праздным спорам и обсуждениям, ваш ум будет рассеянным и, хотя вы оставили дом и жизнь мирянина, вы не сможете достичь Освобождения. Именно поэтому, монахи, вы должны немедленно отказаться от блуждающих мыслей и праздных бесед. Если вы хотите достичь счастья нерушимого покоя, вам необходимо полностью излечиться от болезни пустословия» (Сутра последних наставлений Будды)²⁹.

6. Не сквернословь (не злословь)

Эта заповедь сродни заповеди «не убивай», только в данном случае мы используем слова для того, чтобы причинить боль другому.

Между сквернословием и злословием есть определённое

различие. Сквернословие – это нецензурные, грубые, матерные, или «грязные», слова, которые мы используем в своей речи. А злословие – это оскорбительные, злые, унижающие достоинство слова и выражения, которые также могут быть нецензурными, направленные нами в адрес конкретных людей в порыве гнева или ненависти. В этот момент мы хотим причинить объекту нашей ненависти максимальные страдания.

Несмотря на некоторое различие, основа сквернословия и злословия, как и убийства, – ненависть и её производные. Словесным оскорблением мы накапливаем ту же самую карму, что и убийством, несмотря на то, что форма этих действий различна. Таким образом, сквернословие и злословие может привести нас в Мир Ада в следующей жизни.

Карма сквернословия и злословия возвращается таким образом, что нас тоже будут оскорблять или злословить в наш адрес. Кроме того, она может вернуться в виде физической боли, например, у нас будет болеть горло. Дело в том, что сквернословие и злословие засоряют правую часть Вишуддха-чакры, поэтому и существует вероятность возникновения заболеваний горла.

Речь, как уже говорилось ранее, связана с Астральным Миром. Если мы злословим и сквернословим, то наши образы становятся тёмными, мрачными, злыми. Таким образом, карма сквернословия и злословия может вернуться к человеку в виде ночных кошмаров.

Человека, который постоянно использует злые, оскорбительные слова, вряд ли будут любить окружающие люди, тем более те, которые постоянно подвергаются оскорблениям со стороны этого человека.

Активная сторона заповеди «не сквернословь» говорит о том, что при общении лучше использовать добрые искренние слова. Это имеет отношение к практике Правильной Речи – одной из практик Восьмеричного Благородного Пути, о котором я расскажу в следующей главе.

Итак, соблюдая эту заповедь, мы, как и в случае с убийством и насилием, «приглушаем» свою ненависть, пресекаем путь в Ад, очищаем свой Астральный Мир (прежде всего – образы), что помогает продвижению нашей медитации.

7. Не клеветщи

Здесь, прежде всего, имеется ввиду разжигание вражды между людьми. То есть человеку А мы говорим гадости про человека Б и – наоборот. В результате эти люди ссорятся, начинают ненавидеть друг друга. Что произойдёт, если они узнают, что причиной их ссоры стали именно мы? Закон кармы понять довольно просто – он действует «один к одному»: если вы разжигаете вражду между людьми, то и вы сами в будущем подвергнитесь нападкам и клевете. Кроме того, вы будете не способны наладить гармоничные отношения с людьми.

В основе клеветы лежат ревность и зависть, а они, в свою очередь, могут происходить и от жадности, и от невежества, и от ненависти. Например, вы завидуете тому, кто добился большего, чем вы, и хотите отнять его деньги и бизнес. В наше время таких примеров очень много. В таком случае, движимы жадностью, вы будете клеветать на этого человека, с целью дискредитировать его. С другой стороны, если вы не видите реальное положение дел, вследствие своего невежества, вы можете оговорить и ни в чём не повинного человека. Однако главный источник ревности и зависти – это всё-таки ненависть. Она подобна стене, и, вызывая вражду, вы делаете свой мир всё меньше и меньше. Таким образом, не соблюдая заповедь «не клевети», вы отчуждаете людей друг от друга и от себя, сужаете свой мир и, в конце концов, заканчиваете тем, что замыкаетесь в самом себе.

Произнесение слов, вызывающих вражду между людьми, засоряет правую часть Вишуддха-чакры. Как уже говорилось, нарушая любую из заповедей для речи, вы теряете энергию из этой чакры. Хотя здесь могут добавиться и другие факторы. Например, если оклеветав человека, вы радуетесь его страданиям, то это указывает на Муладхару-чакру и Мир Ада.

Активная сторона заповеди «не клевети» призывает нас говорить слова, которые гармонизируют отношения между людьми и приносят им мир. Благодаря этому у нас будут хорошие взаимоотношения со многими людьми.

Заповеди для сознания

Заповеди, касающиеся наших мыслей, говоря шире – сознания, имеют самое глубокое значение. Всё есть проявление сознания, поэтому, если мы избавимся от ненависти, невежества и жадности в своём сознании, то пропадут и ложь, пустословие, злословие и клевета из нашей речи, и уж тем более мы не будем совершать убийств, воровства и прелюбодеяния. Однако, как я уже подчёркивал ранее, невозможно взять и остановить сознание усилием воли, погасив тем самым ненависть, невежество и жадность. Остановка информации, которая формирует эти наши Три Корневых Яда, происходит в Самадхи. Об этом я расскажу в заключительной главе этого тома. Тем не менее, одна из важнейших основ *правильного* Самадхи – это соблюдение заповедей.

Три Корневых Яда

Три вида жертвования и десять заповедей призваны «приглушить» в нас ненависть, невежество и жадность. Об этих Трёх Корневых Ядах нашего сознания я неоднократно рассказывал в первых двух томах с разных точек зрения.

Три Корневых Яда, равно как и заповеди для их искоренения, можно перечислять в *разной последовательности* и использовать разные слова русского языка для перевода ори-

гинальных терминов: Двеша (санскрит: द्वेष, dveṣa), или Доса (пали: दोष, dosa) – недовольство, злоба, ненависть, гнев; Моха (санскрит: मोह, moha; пали: मोह, moha) – заблуждение, невежество, тупость, глупость, слепое увлечение; Рага (санскрит: रग, rāga; пали: रोग, rāga) – привязанность, страсти, страстное желание, вожделение, жадность, страсть.

Ненависть, невежество и жадность появляются вследствие различения. Из ненависти, невежества и жадности возникают все 72 000 мирских желаний. Но где же возникает, или производится, различение? Например, мы видим какого-то человека. Мы сразу понимаем, какого он пола, возраста и расы. Подобное восприятие и понимание – работа нашего поверхностного сознания, которое функционирует в Мире Явлений. Однако мы можем испытывать симпатию к этому человеку, а можем испытывать к нему неприязнь. Порой мы даже не можем объяснить причину возникшей у нас симпатии или неприязни. Так происходит потому, что за подобное различение отвечает наше глубокое сознание, работу которого мы обычно не осознаём, то есть – подсознание. Подсознание – это наш Астральный Мир. Материалом, на основе которого выносятся суждения, или производится различение, является наш прошлый опыт и информация, содержащиеся в Каузальном Мире. Мир Явлений, в котором мы живём в этой жизни, является проекцией Астрального Мира. Другими словами, из-за различения, функционирующего в Астральном Мире, появляются ненависть, невежество

и жадность, формирующие Мир Явлений и удерживающие нас в этом материальном мире, который также называется Миром Страстей, поскольку сформирован мирскими желаниями, проистекающими из этих исходных Трёх Корневых Ядов. Следовательно, если мы остановим ненависть, невежество и жадность в поверхностном сознании, то сможем освободиться от Мира Страстей, войти в Самадхи и получить опыт Астрального Мира, или Мира Форм. Основопологающими практиками для искоренения ненависти, невежества и жадности являются жертвование, заповеди и бескорыстное служение, о которых я рассказываю в этой главе. Поэтому в Первоначальном буддизме существуют три ступени духовной практики: заповеди, медитация и мудрость.

«Какой практикой занимаются в Тхераваде? Есть три ступени: заповеди, медитация и мудрость. Мы начинаем с хороших поступков. Мы развиваем те качества, которые считаются хорошими с точки зрения добродетели. Это основа любой практики, и называется она «сила» (заповеди). Её следует выполнять до начала всей остальной практики. То есть это добродетель. Затем нам нужно практиковаться в Самадхи, сосредоточении. Благодаря ему мы достигаем различных дхьян. Это сосредоточение очень высокого уровня. Когда мы доходим до этой ступени, все эмоции прекращаются. На этой ступени мы достигаем очень высокого уровня, когда сознание сосредотачивается в одной точке, сливается с объектом. На пали это называется „джха-

на". Это вторая ступень. На этой второй ступени мы достигаем ещё более высокого уровня развития души, психического сосредоточения. На этой ступени мы по желанию можем обрести сверхъестественные силы. Но самая высокая стадия – это развитие Панни, то есть развитие мудрости. Мудрость здесь означает полное понимание всей своей жизни. Это и есть высшая ступень медитации, лучшая медитация. На пали мы называем её „Панья”, или „Випассана”»

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.