



**Тик Нат Хан**  
**СТИХИ О ПРИРОДЕ СОЗНАНИЯ**

**МАСТЕРА СОВРЕМЕННОГО БУДДИЗМА**

**ТИК НАТ ХАН**



**Стихи о природе  
сознания**

**Москва**

**2009**

ББК 84,5 ИД  
096

ТИК НАТ ХАН

Стихи о природе сознания

Москва ИП Солдатов А.В. 2009, 160 стр.

ISBN 978-5-94726-101-1

Тик Нат Хан – знаменитый вьетнамский буддистский мастер, поэт, ученый и активный защитник прав человека.

Книга «Стихи о природе сознания» будет интересна каждому человеку, который хочет знать, как работает ум в своих глубинных слоях. Она основана на пятидесяти стихах о природе сознания, которые написал великий буддистский мастер Васубандху, живший в пятом веке нашей эры, и представляет собой собрание лекций Тик Нат Хана, которые он прочел в Зимнем Парке, США, штат Колорадо (1989 г.), в Малибу, штат Калифорния (1991 г.), во Франции, в Сливовой Деревне (1992 г.), в Кей Уэст, штат Флорида (1997 г.) и в Регенсбурге, Германия (1998 г.)

Буддизм учит нас возвращать семена радости и преобразовать семена страдания, чтобы в нас могли распуститься цветы понимания, любви и сострадания.

Перевод Архипов Алексей  
Редактор Солдатов Александр

Understanding our mind

© THICH NHAT HANH 2006

© Солдатов А. В. Русский перевод 2009

Формат 60x90/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Times».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0. Печ. л. 10,0.

Тираж 2000 экз. Заказ № 2547.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных

материалов в ОАО «Дом печати – ВЯТКА»

610033, г. Киров, ул. Московская, 122. Факс: (8332) 25-58-83, 53-53-80

<http://www.gipp.kirov.ru>, e-mai: [pto@gipp.kirov.ru](mailto:pto@gipp.kirov.ru)

04030300-022

7ПБ(03)-96 без объявления

ISBN 978-5-94726-101-1



9 785947 261011

## СОДЕРЖАНИЕ

### СТИХИ О ПРИРОДЕ СОЗНАНИЯ

Предисловие.....	5
<b>Часть 1. Хранящее сознание.....</b>	<b>11</b>
1. Ум это поле.....	11
2. Самые разные семена.....	12
3. Ничто не теряется.....	16
4. Передача.....	17
5. Индивидуальные и коллективные семена.....	21
6. Качество семян.....	26
7. Энергии привычки.....	28
8. Поле восприятия.....	31
9. Зрелость и освобождение.....	35
10. Пять универсалий.....	43
11. Три печати Дхармы.....	45
12. Семена и формации.....	49
13. Сеть Индры.....	51
14. Истинное и неистинное.....	53
15. Великая мудрость зеркала.....	55
<b>Часть 2. Манас.....</b>	<b>58</b>
16. Семена заблуждения.....	59
17. Процесс мышления.....	61
18. Знак самости.....	64
19. Разграничение.....	68
20. Спутники манаса.....	71
21. Тень следует за формой.....	73
22. Освобождение.....	74
<b>Часть 3. Сознание ума.....</b>	<b>78</b>
23. Сфера познания.....	78
24. Восприятие.....	79
25. Садовник.....	86
26. Отсутствие восприятия.....	88
27. Состояния ума.....	90

<b>Часть 4. Сознание чувств</b> .....	93
28. Волны на воде.....	93
29. Прямое восприятие.....	95
30. Ментальные формации.....	97
<b>Часть 5. Природа реальности</b> .....	99
31. Субъект и объект.....	99
32. Воспринимающий, воспринимаемое и цельность.....	105
33. Рождение и смерть.....	107
34. Непрерывное проявление.....	109
35. Сознание.....	113
36. Нет ни возникновения, ни исчезновения.....	116
37. Причины.....	118
38. Условия.....	119
39. Подлинный ум.....	120
40. Сфера Таковости.....	124
<b>Часть 6. Путь практики</b> .....	124
41. Путь практики.....	125
42. Цветок и сор.....	130
43. Взаимосвязанность.....	132
44. Правильное воззрение.....	134
45. Осознанность.....	136
46. Преображение в основе.....	140
47. Настоящий миг.....	145
48. Сангха.....	150
49. Достигать нечего.....	154
50. Бесстрашие.....	156
<b>Послесловие</b> .....	158



## Предисловие

В двенадцатом веке вьетнамский мастер дзен Туонг Чиу («Вечно сияющий») сказал: «Когда мы понимаем, как работает наш ум, практика становится легкой». В этой книге я изложил буддистскую психологию. Я сделал людям это подношение, надеясь помочь им понять природу нашего сознания.

Следующие пятьдесят стихов похожи на путеводитель духовной практики. В каждом из этих стихов описаны наиболее важные направления буддистской мысли в Индии, начиная учениями Абхидхармы Палийского Канона и заканчивая поздними учениями Махаяны – например, Сутрой Аватамсакой.

Данные стихи основаны на Двадцати и Тридцати Стихах Васубандху, которые я изучал во Вьетнаме, когда был монахом-новичком. Когда я приехал на Запад, то понял, что эти важные учения буддистской психологии могут открыть двери понимания западным людям. Поэтому в 1990 году я составил эти пятьдесят стихов, чтобы продолжить «полировать драгоценные жемчужины», подаренные нам Буддой, Васубандху, Штираматаи, Ксуанзангом, Фазангом и другими мастерами. Эта книга изначально публиковалась под названием «Преображение основы». После ее выхода в свет психологи, врачи и искатели всех религий говорили мне, что они считают эту книгу полезной для своего духовного обучения. Я надеюсь на то, что это новое издание сделает буддистские учения доступными еще большему числу читателей.

Для того чтобы получать удовольствие от этой книги, вам не нужно иметь психологическое образование или изучать буддизм. Я попытался изложить эти учения просто. Если вы, читая эту книгу, не поймете какой-то термин или фразу, я прошу вас не силиться постичь смысл строки. Позвольте буддистским учениям войти в вас, чтобы вы могли слушать их как музыку – подобно земле, которая позволяет дождю проникать лишь интеллект, то все равно как накроете землю пластиковым листом. Но если вы позволите дождю Дхармы проникнуть в ваше сознание, тогда эти пятьдесят стихов откроют вам все учения Абхидхармы, в краткой форме.

Можно всю жизнь глубоко изучать эти учения. Я прошу вас не смущаться их сложностью. Продвигайтесь медленно. Лучше не читать слишком много страниц за один раз. Отводите время на усвоение каждого стиха и его комментариев в полной мере прежде, чем перейти к следующему стиху. Читая стихи, будьте осознанными, добрыми и сострадательными. Тогда эти стихи ярко осветят для вас принцип работы ума и саму природу сознания.



## Пятьдесят стихов о природе сознания

### Часть 1 / Хранящее сознание

1. Ум это поле,  
В него сажают самые разные семена.  
Это поле ума также можно назвать  
«Всеми семенами».
2. В нас есть бесконечное разнообразие семян:  
Семена самсары, нирваны, заблуждения и просветления,  
Семена страдания и счастья,  
Семена ощущений, имен и слов.
3. Семена, которые проявляются как тело и ум,  
Как сферы бытия, уровней и миров,  
Все хранятся в нашем сознании.  
Поэтому оно называется хранящим сознанием.
4. Одни семена врожденные,  
Их передали нам наши предки.  
Другие семена были посажены, когда мы еще находились  
в материнском чреве.  
Третьи семена были посажены, когда мы были детьми.
5. Независимо от того, переданы нам семена семьей,  
Друзьями, обществом образованием,  
Природа всех наших семян  
Как индивидуальная, так и коллективная.
6. Качество нашей жизни  
Зависит от качества  
Семян, которые лежат  
Глубоко в нашем сознании.
7. Задача хранящего сознания  
Заключается в том, чтобы получать и хранить  
Семена и их энергии привычки,  
Чтобы они могли проявиться в мире или продолжать спать.
8. Проявления их хранящего сознания  
Можно постичь непосредственно, как вещи в себе,  
Как представителей или просто как образы.  
Все они включены в восемнадцать элементов бытия.
9. Все проявления носят знаки  
И индивидуальности, и коллектива.  
Созревание хранящего сознания происходит точно так же:  
Участвуя в различных стадиях и сферах бытия.
10. Хранящее сознание свободно и неопределенно,  
Оно постоянно течет и изменяется.  
И в то же время оно наделено  
Всеми пятью универсальными ментальными формациями.

11. Хотя хранящее сознание непостоянно и лишено отдельного «я»,  
Оно содержит все явления в космосе,  
Обусловленные и необусловленные,  
В форме семян.
12. Семена могут рождать семена.  
Семена могут рождать формации.  
Формации могут рождать семена.  
Формации могут рождать формации.
13. И семена, и формации  
Обладают природой взаимозависимости и взаимопроникновения.  
Одно создается всем.  
Все зависит от одного.
14. Хранящее сознание ни то же самое, ни другое,  
Ни индивидуальное, ни коллективное.  
То же самое связано с другим.  
Коллективное и индивидуальное создают друг друга.
15. Когда заблуждение преодолено, возникает понимание,  
И тогда хранящее сознание уже не подвержено помрачениям.  
Хранящее сознание становится Мудростью Великого Зеркала  
И отражает космос во всех направлениях.  
Его называют Чистым Сознанием.

### Часть 2 / Манас

16. Семена заблуждения создают  
Внутренние формации стяжания и помрачений.  
Эти силы оживляют наше сознание,  
Когда ум и тело проявляют себя.
17. При поддержке хранящего сознания  
Возникает манас.  
Его задача – размышлять.  
Он цепляется за семена и считается нашим «я».
18. Объект манаса это знак самости,  
Находящийся в поле изображений,  
В той точке, где манас соприкасается  
С хранящим сознанием.
19. Как основа добродетельных и недобродетельных  
Других шести проявляющихся сознаний,  
Манас продолжает разграничивать.  
Его природа неопределенна и неясна.
20. Манас сосуществует с пятью универсалиями,  
С пятию конкретными,  
С четырьмя главными и восемью вторичными помрачениями.  
Все они неопределенны и неясны.
21. Как тень следует за формой,  
Так и манас всегда следует за хранящим сознанием.

*В своем заблуждении он пытается выжить,  
Стремясь к продолжению своего существования  
и слепому довольству.*

22. *Когда достигнута первая стадия пути бодхисатвы,  
Тогда преображаются препятствия знаний и помрачений.  
На десятой стадии йог преображает верование в отдельном «я»,  
И хранящее сознание освобождается от манаса.*

### **Часть 3 / Сознание ума**

23. *У сознания ума манас – основа  
А явление это его объекты.  
Так сознание ума проявляет себя.  
Сфера его познания широчайшая.*
24. *У сознания ума три режима восприятия.  
У него есть доступ к трем полям восприятия,  
И оно способно обладать тремя природами.  
Все ментальные формации проявляются в нем.  
Они универсальны, конкретны, добродетельны,  
недобродетельны и неопределенны.*
25. *Сознание ума это корень всех действий тела и речи.  
Его природа заключается в том, чтобы проявлять  
Ментальные формации, но его существование не продолжительно.  
Сознание ума порождает действия, позволяющие созревать.  
Оно играет роль садовника, который сажает все семена.*
26. *Сознание ума всегда действует,  
Исключением становятся только состояния не восприятия,  
Два достижения,  
Глубокий сон и обморок, или кома.*
27. *Сознание ума действует пятью способами:  
Кооперируя с пятью сознаниями чувств  
И завися от них,  
В рассеянии, сосредоточенности или неуравновешенности.*

### **Часть 4 / Сознание чувств**

28. *Основанные на сознании ума,  
Пять сознаний чувств,  
Отдельно от сознания ума или вместе с ним,  
Проявляются словно волны на воде.*
29. *Их поле восприятия есть вещи в себе.  
У них непосредственный принцип восприятия.  
Их природа может быть добродетельной,  
недобродетельной или нейтральной.  
Они действуют в органах чувств и в центре мозга,  
отвечающем за чувства.*

30. *Они возникают  
С универсальными, конкретными и добродетельными,  
С основными и вторичными недобродетельными,  
И с неопределенными ментальными формациями.*

### **Часть 5 / Природа реальности**

31. *Сознание всегда включает в себя  
Субъект и объект.  
«Я» и другой, внутреннее и внешнее -  
Все это творения концептуального ума.*
32. *У сознания есть три части:  
Воспринимающий, воспринимаемое и цельность.  
Все семена и метальные формации  
Одинаковые.*
33. *Рождение и смерть зависят от условий.  
Сознание по своей природе  
представляет собой пристрастное проявление.  
Воспринимающий и воспринимаемое зависят друг от друга,  
Как субъект и объект восприятия.*
34. *В индивидуальном и коллективном проявлении  
«Я» и «не-я» – не два понятия.  
Круговорот рождения и смерти достигается в каждое мгновение.  
Сознание развивается в океане рождения и смерти.*
35. *Пространство, время и четыре великих элемента –  
Все это проявления сознания.  
В процессе взаимосвязанности и взаимопроникновения  
Наше хранящее сознание созревает в каждый миг.*
36. *Существа проявляются, когда условия благоприятны.  
Когда условия неблагоприятны, они больше не проявляются.  
И все-таки нет ни возникновения, ни исчезновения,  
Нет ни бытия, ни небытия.*
37. *Когда семя создает формацию,  
То составляет главную причину.  
Субъект восприятия зависит от объекта восприятия.  
Здесь причиной становится сам объект.*
38. *Условия, которые благоприятны или хотя бы не мешают нам,  
Становятся поддерживающими причинами.  
Четвертый тип условия –  
Непосредственность целостности.*
39. *У взаимозависимого проявления есть две стороны:  
Заблуждающийся ум и подлинный ум.  
Заблуждающийся ум это воображенная конструкция.  
Подлинный ум это реализованная природа.*
40. *Творение снабжает ум семенами заблуждения,  
Тем самым вызывая несчастье самсары.*

*Реализованный человек открывает дверь мудрости,  
Ведущую в сферу таковости.*

### Часть 6 / Путь практики

41. *Медитация на природе взаимозависимости  
Может преобразить заблуждение в просветление.  
Самсара и таковость – не два понятия.  
Это одно и то же.*
42. *Даже благоухающий цветок уже есть в компосте,  
А компост уже есть в цветке.  
Цветок и компост – не два понятия.  
Заблуждение и просветление взаимосвязаны.*
43. *Не бегите от рождения и смерти.  
Просто загляните глубже в свои ментальные формации.  
Когда вы видите подлинную природу взаимозависимости,  
То постигаете истину взаимосвязанности.*
44. *Практикуйте осознанное дыхание,  
Чтобы возвращать семена пробуждения.  
Правильное Воззрение – вот цветок,  
Который цветет в поле сознания ума.*
45. *Когда сияет солнечный свет,  
Он помогает расти всем растениям.  
Когда сияет осознанность,  
Она преобразяет все ментальные формации.*
46. *Мы осознаем внутренние узлы и скрытые склонности,  
Поэтому можем преобразить их.  
Когда наша энергия привычки рассеивается,  
В основе происходит преобразование.*
47. *Нынешний миг  
Содержит прошлое и будущее.  
Тайна преобразования заключается в том,  
Как мы ведем себе в этот самый миг.*
48. *Преобразование происходит  
В нашей обыденной жизни.  
Для того чтобы облегчить работу по преобразению,  
Практикуйте вместе с Сангхой.*
49. *Ничего не рождается, ничего не умирает.  
Цепляться не за что, нечего реализовывать.  
Самсара и есть нирвана.  
Достигать нечего.*
50. *Когда мы понимаем, что помрачения есть не что иное,  
Как просветление,  
То можем спокойно ездить на волнах рождения и смерти,  
Путешествуя в лодке сострадания по океану заблуждения,  
Улыбаясь и не испытывая никакого страха.*

## Хранящее сознание

Согласно учениям буддизма «только проявление», наш ум обладает восемью частями или, как мы могли бы сказать, восемью *сознаниями*. Первые пять сознаний основаны на физических чувствах. Эти сознания возникают, когда наши глаза видят форму, уши слышат звуки, нос обоняет запах, язык вкушает что-то, или кожа соприкасается с неким объектом. Шестое сознание, а именно сознание ума (*мановиджняна*) возникает, когда наш ум устанавливает связь с объектом восприятия. Седьмой аспект, *манас*, составляет часть сознания, которое создает осознанность ума и поддерживает его. Восьмой аспект, хранящее сознание (*алайвиджняна*), представляет собой основу, фундамент, других семи сознаний.

Хранящему сознанию посвящены стихи с первого по пятнадцатый. У хранящего сознания три задачи: во-первых, хранить все «семена» (*биджа*) наших переживаний. Эти семена, пребывающие в нашем хранящем сознании, представляют собой все, что мы сделали, пережили или восприняли. Данные семена, посаженные нашими поступками, переживаниями и ощущениями, составляют «субъект» сознания. Хранящее сознание собирает вместе все эти семена словно магнит, притягивающий к себе железные частицы.

Второй аспект хранящего сознания – сами семена. Музей значительнее здания, потому что в нем выставлены на обзор предметы искусства. Точно так же, хранящее сознание это не просто «амбар» семян, но также и сами семена. Эти семена можно отличить от хранящего сознания, но их можно найти только в хранящем сознании. Если перед вами стоит корзина с яблоками, вы можете отличить яблоки от корзины. Если бы корзина была пуста, вы не могли бы назвать ее корзиной с яблоками. И в то же время, хранящее сознание представляет собой как склад, так и содержимое этого склада. Таким образом, семена также становятся «объектом» сознания. Итак, когда мы говорим «сознание», то одновременно ссылаемся и на субъект, и на объект сознания.

Третья функция хранящего сознания – «накопление привязанности к самости». Эта функция обязана тонкой и сложной связи между манасом, седьмым сознанием, и хранящим сознанием. Манас возникает из хранящего сознания, оборачивается и захватывает порцию содержимого хранящего сознания. Он считает эту захваченную часть отдельной дискретной сущностью, «самостью». Наше счастье в основном вызвано этим неправильным восприятием части манаса. Во второй части нашей книги мы подробно исследуем этот момент.

### 1. Ум это поле

*Ум это поле,  
в него сажают самые разные семена.  
Это поле ума также можно назвать  
«всеми семенами».*

Главная функция хранящего сознания заключается в том, чтобы хранить все семена. В частности хранящее сознание называют термином «сарвабиджака», что значит *абсолютно все семена*. Самая основная функция хранящего сознания – поддерживать все семена, поддерживать в них жизненную силу, чтобы они могли проявиться.

Семена (биджа) позволяет явлениям продлевать свое существование. Если вы посадите растение весной, тогда осенью оно достигнет зрелости и принесет цветы. Из этих цветов на землю упадут новые семена. Они будут храниться на земле до тех пор, пока не прорастут и не создадут новые цветы. Наш ум это поле, на котором посажены самые разные семена, а именно семена сострадания, радости и надежды, семена печали, страха и трудностей. Каждый день наши мысли, слова и поступки сажают новые семена на поле нашего сознания, а то, что создают эти семена, становится сутью нашей жизни.

В нашем уме-поле есть как добродетельные, так и недобродетельные семена. Их мы сажали сами, а также наши родители, учителя, предки и общество в целом. Если вы посадите пшеницу, вырастет пшеница. Если вы будете вести себя добродетельно, то будете счастливы. Если же вы будете вести себя недобродетельно, то посадите семена стяжания, гнева и насилия как в себе, так и в других людях. Практика осознанности помогает нам распознавать все семена в своем сознании. С помощью этого знания мы сможем выбрать для посадки только те семена, которые приносят самую большую пользу. Если мы будем возвращать семена радости и преображать в себе семена страдания, тогда в нас расцветут понимание, любовь и сострадание.

## 2. Самые разные семена

*В нас есть бесконечное разнообразие семян:  
семена самсары, нирваны, заблуждения и просветления,  
семена страдания и счастья,  
семена ощущений, имен и слов.*

Наше хранящее сознание содержит в себе самые разные семена. Одни семена слабые, а другие сильные, одни семена большие, а другие маленькие, но здесь есть все семена, то есть семена как самсары, так и нирваны, как страдания, так и счастья. Если мы культивируем в себе семя заблуждения, тогда в нас вырастет неведение. Если же мы станем возвращать семя просветления, оно прорастет, и тогда в нас расцветет мудрость.

Самсара представляет собой круговорот страдания, в котором мы постоянно мечемся, когда живем в неведении. Очень трудно вырваться из этого круговорота. Наши родители страдали и передали отрицательные семена своих страданий нам. Если мы не распознаем и не преобразим недобродетельные семена в своем сознании, то непременно передадим их уже своим детям. Эта постоянная передача страха и страданий приводит в движение круговорот самсары. И в то же время, наши роди-

тели также передали нам семена счастья. Посредством практики осознанности мы можем распознать в себе и других людях добродетельные семена и каждый день возвращать их.

Нирвана означает равновесие, свободу и разрушение круговорота страданий. Просветление приходит не извне; его нам никто не даст, даже Будда. Семя просветления уже находится в нашем сознании. Это и есть наша природа Будды – присущее нам качество просветленного ума, которым обладают все люди, эту природу нужно лишь развить.

Для того чтобы преобразить самсару в нирвану, нам нужно учиться внимательно наблюдать и видеть, что и нирвана, и самсара в равной степени представляют собой проявления нашего сознания. Семена самсары, страдание, счастье, нирвана – все это уже пребывает в нашем хранящем сознании. Нам нужно только культивировать семена счастья и не позволять себе возвращать семена страдания. Когда мы кого-то любим, то пытаемся распознать в них положительные семена и культивировать эти добродетельные семена, произнося приятные слова и совершая хорошие поступки. Ростки счастья получатся крепкими, если за ними ухаживать, а семена страдания ослабеют, поскольку мы не культивируем их, то есть не произносим неприятные слова и не совершаем скверные поступки.

Наше хранящее сознание также содержит семена, которые создаются нашими ощущениями. Мы воспринимаем много разных вещей, и объекты этих ощущений затем хранятся в нашем хранящем сознании. Когда мы смотрим на какой-то объект, то воспринимаем его «знак» (*лакшана*). Санскритское слово «лакшана» также означает *отметка, обозначение, видимость*. Знак какой-то вещи представляет собой образ, созданный нашим его восприятием (*самджа*). Предположим, что мы видим деревянную платформу, которую поддерживают четыре ножки. Этот образ становится семенем в нашем сознании. Данному образу мы присваиваем имя «стол», это уже другое семя. «Стол» это объект нашего восприятия. Мы, воспринимающие, есть субъект. Эти два понятия связываются каждый раз, когда мы воспринимаем объект, который называли столом, и даже когда мы просто слышим слово «стол»; наш образ стола проявляется в нашем сознании ума.

Буддизм выделяет три пары знаков явления. Первая пара это универсальный и конкретный знак чего-либо. Когда мы смотрим на какой-то дом, знак, или образ, «дом» поначалу универсален. Универсальный знак «дом» – его общее обозначение. Теперь вы можете покупать в некоторых супермаркетах простую еду. На таких товарах вместо цветных ярлыков с коммерческими названиями продукта пишут, например, просто «кукуруза», черными буквами на белой бумаге. У универсального знака объекта примерно такая же природа.

Однако, когда мы используем свой различающий ум, то вскоре воспринимаем в каждом доме тысячи мелких подробностей: кирпичи, дерево, гвозди и так далее, все эти детали для него специфичны. Эти особенности и составляют конкретный знак дома. Дом можно воспринимать как единое целое (его универсальный знак) или как сочетание его



частей, то есть конкретный знак. У всего на свете есть как универсальная, так и конкретная природа.

С первой парой связана вторая пара знаков: единство и разнообразие. Наше понимание дома представляет собой идею единства. Все дома это часть обозначения «дом», между домами нет никакого разнообразия. Но универсальное понятие «дом» не указывает нам на какой-то индивидуальный дом, который уникален своими особенностями. Существуют бесконечные вариации домов, и такова природа разнообразия. Когда мы смотрим на какое-то явление (*дхарма*), то должны уметь увидеть единство в разнообразии и разнообразие в единстве. Если первый знак разграничивает универсальный и конкретный дом, то второй знак указывает на то, как нам разграничить различные конкретные дома.

Третья пара знаков это формирование и распад. Возможно, какой-то дом находится в процессе строительства, но в то же время он также находится в процессе распада. Несмотря на то, что бревна и доски новые, а дом еще не успели достроить, влажный или, напротив, сухой воздух уже начинает портить дерево. Когда мы смотрим на то, что начинает приобретать форму, мы должны уметь увидеть, что эта вещь также находится в процессе распада.

Обучение медитации должно помочь вам смотреть на аспекты каждой пары знаков. Мы видим целое, когда смотрим на части, и видим части, когда смотрим на целое. Когда плотник смотрит на дерево, он может нарисовать в своем воображении весь дом, потому что он научился строить дом из древесного материала. Он видит и универсальные, и конкретные аспекты дерева. С помощью осознанности мы учимся видеть все шесть знаков (универсальность и конкретность, единство и разнообразие, формирование и распад), когда мы воспринимаем один знак, специфический объект. Таково учение о взаимосвязанности.

Мы присваиваем ярлыки и термины («наименования») объектам нашего восприятия – например, «гора», «река», «Будда», «Бог», «отец», «мать». Каждое название, присвоенное нами некому явлению, все выученные нами слова хранятся как семя в нашем сознании. Эти семена порождают в нас другие семена, которые называются *образами*. Когда мы слышим название какой-то вещи, в нашем сознании возникает некий образ, и тогда мы считаем этот образ реальным. Стоит нам услышать, скажем, слово «Нью-Йорк», и мы тотчас же обращаемся к семенам образа Нью-Йорка, которые пребывают в нашем хранящем сознании. Мы рисуем в воображении небоскребы острова Манхэттен или вспоминаем лица знакомых нам жителей этого города. Однако эти образы могут отличаться от нынешних реалий Нью-Йорка. Они могут оказаться исключительно плодом наших фантазий, и все же мы не видим границу между действительностью и нашими ошибочными представлениями.

Мы используем слова для того, чтобы на что-то указывать (на какой-то объект или понятие), но слова могут (или не могут) соотноситься с «истиной» этой вещи, которую можно постичь только в прямом восприятии ее реальности. В нашей обыденной жизни мы редко что-либо

воспринимаем непосредственно. Мы выдумываем, воображаем и создаем ощущения, основанные на семенах, которые уже есть в нашем хранящем сознании. Когда мы влюбляемся, образ нашей возлюбленной, хранящийся в нашем уме, может отличаться от реального человека. Можно сказать, что человек в конечном итоге женится на своем ложном представлении, а не на подлинной девушке.

Ошибочное восприятие приносит много страданий. Мы уверены в том, что у нас ясное и цельное мировосприятие, и все же часто это не так. Я знаю одного человека, который подозревал, что он воспитывает не своего сына, а сына соседа, который часто заглядывал к его жене. Этот мужчина был очень гордым человеком, и ему было стыдно рассказать жене или еще кому-то о своем подозрении. Затем как-то раз к нему пришел в гости приятель и заметил, что мальчик очень похож на хозяйку дома. И в тот же миг мужчина осознал, что он в самом деле отец мальчику. Прежде он цеплялся лишь за свое неправильное понимание, поэтому семья много лет переживала сильную душевную боль. Страдали не только эти три человека, но и все окружающие их люди, и все из-за неправильного понимания этого человека.

Очень легко спутать свой ментальный образ, свой знак чего-то с реальностью. Процесс ошибочного принятия наших ощущений за реальность столь тонок, что нам очень трудно заметить его, но мы должны бороться с заблуждениями. Их можно избежать с помощью осознанности. Мы медитируем для того, чтобы научить свой ум непосредственному восприятию, правильному пониманию. Когда мы медитируем, то смотрим глубоко в свои ощущения для того, чтобы найти свою природу и открыть для себя правильные и неправильные составляющие.

Если вы неосознанны, тогда вы будете верить в правильность своих ощущений, основанных на предубеждениях, которые в свою очередь развились из семян прошлых переживаний в вашем хранящем сознании. Когда у нас есть неправильное восприятие, и мы постоянно поддерживаем его, тогда мы вредим себе и другим людям. На самом деле, люди убивают друг друга из-за того, что по-разному воспринимают одну и ту же действительность.

Мы живем во вселенной, наполненной ложными образами и заблуждениями, и все же мы полагаем, что мы видим мир таким, какой он есть. Возможно, мы глубоко уважаем Будду и верим, что, если бы у нас состоялась личная встреча с ним, тогда мы поклонились бы ему и приняли бы от него все его учения. Но на самом деле мы, возможно, уже встречали Будду в своем городе, но не почувствовали даже малейшее желание приблизиться к нему, потому что он не соответствовал созданному нами образу Будды, каким он должен быть согласно нашим представлениям. Мы уверены в том, что Будда появляется с нимбом, он носит прекрасную робу. Поэтому, когда мы встречаем Будду в обычной одежде, то вовсе не узнаем его (ее). Разве Будда может носить футболку? Неужели у Будды нет нимба?

В нашем сознании очень много семян неправильного восприятия. И все же мы совершенно уверены в том, что наше восприятие действи-

тельности верно. «Этот человек ненавидит меня. Он не смотрит на меня. Он хочет обидеть меня». Все это может оказаться всего лишь нашими измышлениями. Если мы верим, что наши ощущения и есть реальность, тогда мы можем действовать из своего верования. Это очень опасно. Неправильное восприятие может породить бесчисленные беды. На самом деле, все наши страдания возникают из-за того, что нам не удается увидеть мир таким, какой он есть. Мы всегда должны со смирением спрашивать себя: «Уверен ли я?», а затем давать пространство и время своим ощущениям, чтобы они становились более глубокими, ясными и уравновешенными. В наше время в больнице врачи напоминают друг другу о том, что нельзя быть полностью уверенным в чем-либо. «Даже если ты нисколько не сомневаешься в чем-то, все же проверь это еще раз», – напутствует врач своего коллегу.

### 3. Ничто не теряется

*Семена, которые проявляются как тело и ум,  
Как сферы бытия, уровней и миров,  
Все хранятся в нашем сознании.  
Поэтому оно называется хранящим сознанием.*

До того, как что-то проявится, мы говорим, что это не существует. А если мы можем воспринять нечто, то говорит, что это существует. Но даже если какое-то явление не проявилось, оно все равно всегда есть, как семя нашего сознания. Наше тело, ум, мир – все это есть проявление семян, которые хранятся в нашем сознании.

Этот стих указывает на несколько буддистских концепций о различных принципах существования живых существ, которые будут подробно объяснены в дальнейших главах. Если коротко, то «сферы бытия» (*дхату*) это три сферы желания (*камадхату*), формы (*рупадхату*) и не-формы (*арупадхату*). Сфера желания пребывает там, где мы ощущаем присутствие страсти, гнева, высокомерия и заблуждения. Существа в этой сфере глубоко страдают оттого, что они всегда гонятся за чем-то. Когда мы принимаем решение жить просто, отказавшись от всех своих страстных желаний, тогда мы пребываем в сфере формы. В этой сфере мы страдаем меньше и может иногда переживать счастье. В третьей, бесформенной, сфере материальность отсутствует. Здесь присутствует лишь энергия. Эта энергия проявляется как наш ум, гнев, страдания и так далее. Жизнь продолжается, но мы не воспринимаем формы.

Сфера желания, вместе с четырьмя уровнями сферы формы и четырьмя уровнями сферы не-формы, составляют девять стадий бытия. Уровни каждой сферы и стадии подробнее описаны в девятой главе. Если вы не освободились от своих ложных представлений, то можете застрять в сферах желания, формы и не-формы. Ранние буддистские тексты рассказывают об этих трех сферах существования самсары, они сравниваются с «домом, объятым пожаром». Эти три сферы горят, и именно мы зажигаем этот огонь через ложные представления нашего сознания.

Цель буддистской практики заключается в том, чтобы преобразить страдания этих сфер и уровней. Если мы внимательно изучим природу страстного желания, то освободимся от сферы желания и переселимся в сферы формы, более высокую сферу. Если мы изучим эту природу еще лучше, то сможем ослабить свою привязанность к форме и переселимся в сферы не-формы. В сфере не-формы страдание по-прежнему существует, из-за всех неправильных представлений, которые еще не устранены, и множество желаний все еще дремлют в глубине нашего сознания. Мы можем установить связь со всеми этими тремя сферами в этот самый миг, вокруг и внутри нас.

Каждая сфера бытия представляет собой результат коллективного сознания тех, кто обитает там. Если в нашем мире царит покой и счастье, то как раз благодаря нашему коллективному сознанию. Если же наш мир горит, то мы тоже несем долю ответственности за этот пожар. Мир может быть как благостным, так и горестным, но это всегда зависит от коллективного сознания населяющих его существ. Если пять или шесть духовно развивающихся человек достигают плодов радости, покоя и счастья, и если со временем эти люди выходят в мир и организуют центр практики, проявляя свое счастье в организации, в которой могут принимать участие другие люди, тогда они создают маленькую «чистую землю». Все сферы бытия исходят из ума, проявляясь из семян, которые хранятся в нашем сознании.

Семена также проявляются как два типа миров. Во-первых, это мир чувствующих существ: людей, животных и растений. Человеческое общество, сообщества животных, растительные виды – все они возникают в коллективном сознании. Во-вторых, это фоновый мир, в котором обитают так называемые не чувствующие существа, а именно горы, реки, воздух, земля, озоновый слой и тому подобное. Фоновый мир это сама природа, он также порожден нашим коллективным сознанием. Наше хранящее сознание проявляет и хранит семена всех этих миров, и все они действуют согласно определенным законам и ритмам.

Все формации – проявление нашего сознания. В *Общепринятых Стихах о Восьми Сознаниях* Ксуанзанг говорит: «Сознание получает, насыщает, поддерживает и сохраняет тело-основу и Фоновый Мир». Сознание получает и наполняется всеми переживаниями и ощущениями, которые приходят к нам через зрение, слух, обоняние, вкус и тактильное ощущение. Тогда наши переживания и ощущения становятся семенами в нашем хранящем сознании. Это называют наполнением (*васана*). Все, что мы узнаем, входит в наше хранящее сознание, оставляет свой «запах» и сохраняется там. Мы можем подумать, что забыли о чем-то, но на самом деле не утрачивается ничего из того, что получает хранящее сознание; все хранится там, в не проявленном виде, пока не возникнут благоприятные условия для проявления чего-либо.

### 4. Передача

*Одни семена врожденные,  
Их передали нам наши предки.*

*Другие семена были посажены,  
Когда мы еще находились в материнском чреве.  
Третьи семена были посажены, когда мы были детьми.*

Одни семена получены нами в течение нашей жизни, в рамках нашего опыта, но другие семена уже присутствовали в миг нашего рождения, были врожденными. В миг нашего рождения эти врожденные семена уже присутствовали в нашем сознании, как семена страдания и счастья, переданные нам многими поколениями наших предков. Многие наши способности, особенности поведения и физические черты, как и наши ценности, переданы нам нашими предками. В течение нашей жизни некоторые из этих семян проявятся, если возникнут условия, благоприятные для их проявления. Другие семена не проявятся в нашей жизни, но проявятся у наших детей, которые в свою очередь передадут их своим детям. Возможно, через несколько поколений у одного из наших далеких потомков эти переданные семена проявятся, когда условия будут благоприятны им.

Генетика показывает, что «план» характеристик нашего тела и ума исходит от многих поколений наших предков. Ученые провели ряд экспериментов на крысах и выяснили, что некоторые характеристики могут повторно проявиться только через семь поколений. Поэтому, когда мы развиваем осознанность, то практикуем не только для себя, но и для своих предков, а также для грядущих бесчисленных поколений. Все эти поколения уже пребывают в нас. Опыт наших предков, как и бесконечное время с беспредельным пространством, уже содержится в сознании даже крошечного зародыша. Если мы понимаем это, то чувствуем громадную ответственность за каждый эмбрион.

Если мы один день в неделю будем посвящать тому, чтобы учиться жить в покое, радости и счастье, то в течение этих суток мы будем приносить счастье своим предкам и будущим поколениям. Если мы в какую-то неделю не станем практиковать, то не только утратим возможность радоваться, но обделим своих предков, детей и внуков. Когда мы освобождаемся от страданий и постигаем покой и радость, тогда наши предки также постигают покой и радость, и будущие поколения примут от нас семена покоя и радости.

Эти семена, которые были переданы нам, можно описать как «энергии привычки». Вам может показаться, что вы не умеете петь, но семена пения, переданные вам вашей бабушкой, которая умела петь, уже есть в вас. В благоприятных обстоятельствах вы не только вспомните о том, как нужно петь, но и обнаружите, что вам нравится петь. Когда вы начнете практиковать пение, те семена, которые сейчас слабы из-за того, что их не использовали, дадут ростки, которые будут активно расти. Подобные семена по большей части врожденные. Для того чтобы они пустили ростки и цветы, нужны лишь благоприятные условия.

То же самое верно в отношении просветления. Когда мы впервые узнаем об учениях о духовном пробуждении, то считаем их новыми для себя. Но в нас уже есть семя пробуждения. Наш учитель и наши друзья

в Дхарме лишь обеспечивают нам возможность прикоснуться к этому семени и помочь ему расти. Когда Будда осознал путь великого понимания и любви, он заметил: «Как удивительно, что все живые существа обладают изначальной природой пробуждения, и все же они не знают об этом. Поэтому они безвольно плавают по океану великого страдания, одну жизнь за другой». В нашем сознании уже много здоровых и добродетельных семян. С помощью учителя и Сангхи, общины духовных искателей, мы можем возвратиться к себе и прикоснуться к ним. Связь с учителем и Сангхой – вот те самые благоприятные условия, которые позволяют нашему семени пробуждения дать росток.

В каждой клетке нашего тела, в нашем хранящем сознании лежат семена, которые передали нам все поколения наших предков. «Наполнение» нашего сознания уже есть еще прежде того, как мы родились, когда мы все еще находились в материнском чреве. Как только человека зачали, он сразу же начинает накапливать семена. Каждое ощущение, каждая радость, каждая печаль наших родителей откладывается в нас как семя. Лучший дар, который молодые родители могут предложить своим детям, это их счастье. Если родители счастливы друг с другом, тогда ребенок будет получать семена счастья. Но если родители гnevаются и изводят друг друга, тогда все эти отрицательные семена проникнут в хранящее сознание их ребенка.

Дать ребенку жизнь – очень серьезное дело. На врача нужно учиться десять лет, прежде чем тебя допустят к пациентам. Но любой человек может стать родителем без всякого обучения, подготовки. Нам нужно учредить «институт семьи», в котором молодые люди, еще не успевшие вступить в брак, могут в течение года внимательно изучать себя, чтобы выявить в себе крепкие и слабые семена. Если их положительные семена слишком слабы, тогда будущим родителям нужно научиться как-то культивировать их, чтобы они окрепли. А если отрицательные семена слишком крепки, тогда людям нужно учиться неким образом преобразовать их, жить так, чтобы эти семена не получали слишком много питания.

Один год подготовки к браку и созданию семьи нельзя назвать чрезмерным требованием. Будущие матери могут научиться сажать семена счастья, покоя и радости, научиться не позволять себе сажать нездоровые семена в хранящее сознание их малышей. Будущим отцам также нужно осознавать, что их поведение закладывает семена в хранящее сознание их еще не рожденных детей. Несколько грубых слов, хмурый взгляд, эгоистичный поступок – все это ребенок воспринимает еще в материнском чреве. Хранящее сознание зародыша воспринимает все, что происходит в семье. Необдуманные слова или безрассудные поступки могут закрепиться в ребенке на всю его жизнь.

В этом институте юноши и девушки могут также общаться со своими дедушками-бабушками и родителями. Старшие могут помочь молодым понять себя (свои сильные и слабые стороны), научиться управляться со своими семенами. Это очень важный проект. Молодые родители должны записывать радости и трудности, которые возникали у них

до и после зачатия ребенка. Им следует записывать свои страдания и счастье, значительные события в течение жизни их ребенка, с одного года до десяти. Ребенок может забыть основную часть событий, произошедших с ним в этот период, но если родители смогут рассказать своим детям об этих событиях, то позднее очень помогут им, когда дети вырастут и придет пора учиться в институте.

Мы получили от своих родителей семена страдания. Даже если мы решили вести себя противоположно тому, как вели себя наши родители, то все равно будет в точности копировать их, если не научимся практиковать и преобразовать свои семена. В течение всей своей жизни мы постоянно получаем семена от своих родителей. Их радости и горести постоянно пронизывают нас. Если речи нашего отца делают нашу мать счастливой, тогда мы получаем семена счастья. Если речи нашего отца заставляют нашу мать плакать, мы получаем семена страдания.

Вы можете с самого начала защитить своего ребенка. Жить осознанно очень важно в течение девяти месяцев, когда малыш растет в материнском чреве. После рождения ребенка родители должны оставаться осознанными. Возможно, ребенок не понимает вашу речь, но ваш голос все равно передает ваши чувства. Если вы будете говорить что-то с любовью, ребенок почувствует это. Если вы произнесете слова с раздражением, ребенок распознает ваш гнев. Не думайте, что ваш ребенок находится в материнском чреве, поэтому он слишком крохотный и ничего не понимает. Атмосфера в семье пронизывает хранящее сознание ребенка. Если в доме тягостная атмосфера, ребенок почувствует ее.

Многим детям невыносима тягостная атмосфера в доме, поэтому они прячутся в ванной комнате или другой какой-нибудь комнате, чтобы не слышать слова, которые ранят их сердца. Иногда дети заболевают, потому что родители сурово разговаривают друг с другом. Возможно, они испугаются взрослых и будут всю жизнь испытывать страх перед высокопоставленными людьми. Я видел малышей, которые естественно и радостно играли, когда в комнате не было взрослых, но стоило открыться двери и войти в комнату взрослому, как эти дети сразу же замолкали и начинали вяло возиться. В них уже есть крепкие семена страха. Страдания начинаются еще прежде нашего рождения. Некоторые семена присутствуют в нашем хранящем сознании еще прежде рождения, их передали нам наши предки.

Дети очень нежны и ранимы. Поэтому мы, родители, должны стараться не говорить ничего из того, что причинит страдания нашему крошке, мальчику или девочке. Мы знаем о том, что отметина страдания будет лежать на них всю жизнь. Многих детей родители бьют и оскорбляют, и из-за этого они страдают всю жизнь. Для нас исключительно полезно жить осознанно (когда мы понимаем, что наши дети – продолжение нас самих). Когда мы внимательно глядим на мир и живем осознанно, то видим, что наши дети это в самом деле наше продолжение. Они есть не кто иные, как мы сами. Если мы страдали из-за своих родителей, то знаем о том, что отрицательные семена наших родителей уже находятся в нас. Если мы не сумеем распознать эти семена в

себе и не научимся преобразовать их, то станем поступать в отношении своих детей точно так же, как вели себя с нами наши родители. Этот круговорот страданий можно разрушить практикой осознанной жизни.

Для того чтобы понять, как семена в нашем хранящем сознании передаются от одного поколения к другому, Будда советовал изучать передачу физического тела. Ваше тело передали вам отец, мать, предки. Вы получили эту передачу, ваше тело – объект этой передачи. В этом процессе есть три составляющие: тот, кто передает, переданный объект, и получатель передачи.

Будда рекомендует нам изучить природу каждой вещи и найти пустоту этой передачи. Мы задаемся вопросом: «Что передал мне мой отец?» Ответ звучит так: «Он передал мне себя». Переданный объект есть не что иное, как он сам, а я в действительности представляю собой продолжение своего отца. Я и есть мой отец. Наши предки живут в нас. Иногда они проявляются в том, как мы улыбаемся, говорим или думаем. Затем мы спрашиваем: «Кто получатель этой передачи?» Отдельное существо? Нет. Получатель этой передачи – объект и передачи, и передатчика. Объект передачи един с передатчиком.

Когда вы постигнете истину пустоты передачи, то сможете понять, что вы и есть ваш отец. Вы уже не сможете сказать: «Я не хочу иметь ничего общего со своим отцом. Я слишком разгневан». На самом деле, вы являетесь продолжением своего отца. У вас есть лишь один выход: помириться с отцом. Ваш отец не отделен от вас, он находится прямо в вас. Вы успокоитесь, только когда поймете это и примиритесь с ним.

## 5. Индивидуальные и коллективные семена

*Независимо от того, переданы нам семена семьей,  
Друзьями, обществом образованием,  
Природа всех наших семян  
Как индивидуальная, так и коллективная.*

Наше общество, страна и целая вселенная – все это также проявление семян в нашем коллективном сознании. Монастырь и центр духовного развития, Сливовая Деревня, в которой я живу во Франции, представляет собой проявление сознания. У нас, живущих там людей, есть коллективный образ Сливовой Деревни, который мы храним все вместе, но также есть и личный образ Сливовой Деревни в уме каждого из нас. Сливовая Деревня сестры Доан Нгхием отличается от Сливовой Деревни брата Фап Данга. У Сливовой Деревни есть свои индивидуальные и коллективные образы.

Если вы скажете, что Сливовая Деревня представляет собой одновременно объективную и субъективную реальность, то не будете правы. Вы можете подумать, что существует объективная реальность Сливовой Деревни, которую вы однажды постигнете, хотя вы пережили лишь субъективную реальность Сливовой Деревни в своем сознании. Но то, что вы называете *объективным*, также возникает из вашего сознания.

Наше сознание включает в себя индивидуальные и коллективные, субъективные и объективные аспекты. И тем не менее мы продолжаем верить в то, что сознание едино, что есть некая внешняя «объективная» реальность, отдельная от сознания, на которой сформировался образ Сливовой Деревни.

Мы сравниваем, боремся и гадаем, как бы нам отделаться от своего личного, субъективного воззрения и приблизиться к объективному пониманию жизни. Мы хотим установить прямую связь с реальностью мира. И все же объективная реальность, которая, по нашему мнению, существует независимо от наших чувств и ощущений, сама является творением коллективного сознания. Наши представления о счастье и страдании, красоте и уродстве отражают идеи множества людей. Коллективное сознание это не просто сознание трех или четырех человек, но сотен и даже тысяч людей. Некоторые мнения поначалу порождаются сознанием лишь одного человека, но затем становятся частью коллективного сознания.

Наше хранящее сознание включает в себя индивидуальные и коллективные части. Например, мода создается коллективным сознанием общества. Вы верите в то, что у вас есть собственное представление о красоте, но если вы внимательно исследуете этот момент, то поймете, что ваши идеи сформированы воззрениями многих других людей. Когда вы идете в магазин покупать галстук, то полагаете, что сами делаете выбор. Но в тот момент, когда вы видите галстук, гармонирующий с семенами в вашем хранящем сознании, галстук сам выбирает вас. Вам кажется, что вы проявили свободу выбора, но этот выбор был сделан давным-давно.

Если какую-то картину продают за миллионы долларов, то лишь потому, что наше коллективное сознание назначило ей такую цену. А ребенок, посмотрев на эту картину, может сказать, что она уродливая или никчемная. Наша оценка этой картины отражает не только наши личные представления о красоте, но также идею красоты, поддерживаемую обществом и нашими предками. Поэтому же нам нравится определенная еда. На мой взгляд, маринованные зеленые побеги горчицы очень вкусные. Мои предки ели их, и эти семена в моем сознании обладают энергией привычки, позволяющей получать от них удовольствие. А вам маринованные зеленые побеги горчицы могут показаться невкусными. Такие понятия, как «вкусный» и «невкусный», «красивый» и «некрасивый», зависят от семян, лежащих в нашем индивидуальном и коллективном сознании.

Демократия и другие политические системы созданы коллективным сознанием. Биржа, стоимость доллара, цена золота – все это также производные коллективного сознания. Люди, работающие на бирже, все время считают, делают ставки, покупают и продают. В результате денежное выражение товаров, золота и доллара то увеличивается, то снижается. Подсчеты и расчеты порождают ценную реакцию, которая формирует коллективное мнение, а иногда подобные спекуляции приносят неисчислимы страдания. Взлеты и падения на бирже представляют

собой проявления наших коллективных страхов и надежд. Рай, ад, конституция нашей страны и товары, которые мы покупаем каждый день – все это проявления нашего коллективного сознания.

Ни одно семя в нашем сознании не может быть абсолютно врожденным или на все сто процентов переданным нам. Не то чтобы одни семена были чисто индивидуальными, а другие – чисто коллективными. Если вы хороший музыкант, тогда семя вашего таланта считается вашим индивидуальным семенем. Но если мы проведем тщательный анализ, то поймем и его коллективную природу. Возможно, вы получили эту способность от своих предков, учителей или даже благодаря прослушиванию радиопостановок. Это семя принадлежит вам, оно содержится в вашем хранящем сознании, но его посадили там своим счастьем и страданиями, своими способностями и слабостями все люди, с которыми вы общались.

Каждое семя в нашем хранящем сознании одновременно и индивидуальное, и коллективное. Ничто не бывает полностью коллективным или полностью индивидуальным. Индивидуальность можно увидеть в коллективности, а коллективность – в индивидуальности. Коллективность создана из индивидуальности, тогда как индивидуальность порождена коллективностью. Такова природа взаимосвязи.

На самом деле, различие между врожденными и переданными семенами, между индивидуальностью и коллективностью, условно. Эти категории установлены для того, чтобы помочь нам лучше понять на интеллектуальном уровне противоположные, на первый взгляд, концепции, чтобы мы могли работать с ними в своей практике. Когда наша практика становится зрелой, когда мы видим природу взаимосвязи всего сущего, тогда мы уже не нуждаемся в этих категориях.

Следовательно, нам нужно выйти за пределы представлений об индивидуальности и коллективности; у всего на свете есть сразу оба элемента, коллективность взаимосвязана с индивидуальностью. Зрение водителя автобуса может показаться индивидуальным, специфичным и важным только для него, и все же плохое качество его зрения может угрожать жизни и здоровью многих других людей. Мы можем верить в то, что не склонны к насилию, но в нас есть семя жестокости, которая возвращается телевидением, газетами – всем, что мы видим и ощущаем. Если мы внимательно исследуем свою жизнь, то поймем, что это семя одновременно обладает как индивидуальной, так и коллективной природой.

На *retpume*, семинаре обучения медитации, мы учимся осознанно дышать, улыбаться и ходить. На ретрите возникает особая атмосфера, которая способствует развитию осознанности. Эта атмосфера составляет как раз коллективную природу такого события. Когда мы осознанно ходим, отслеживая свое дыхание и улыбаясь, тогда мы развиваем свое личное благополучие. Но если в каждой индивидуальности присутствует коллективность, значит человек оказывает воздействие на все общество. Если мы ходим спокойно, мир меняется. Если мы улыбаемся, то не только сами немного меняемся, но и окружающие нас люди тоже

начинают чуть-чуть меняться. Индивидуальность все время влияет на коллективность, а коллективность всегда воздействует на индивидуальность. Все семена в нашем хранящем сознании обладают своей двойственной природой, индивидуальной и коллективной. Очень важно помнить о том, что, когда мы учимся возвращать свои добродетельные семена, оставляя недобродетельные семена без питания, последние не получают должной подпитки.

По этой причине нам нужно общаться с теми людьми, которые культивируют в нас семена радости. Не то чтобы мы хотели отделиться стеной от страдающих людей. Просто когда наши добродетельные семена еще очень слабы, нам нужно общаться с друзьями, которые возвращают в нас семена покоя, здоровья и счастья. Когда семена покоя и счастья укрепятся в нас, тогда мы сможем более эффективно помогать тем, кто страдает. Нам нужно знать, когда мы станем достаточно сильными, чтобы помогать людям, иначе семена тягот в другом человеке возьмут над нами верх.

На ретрите всегда есть несколько человек, которые переживают сильную душевную боль. Учитель Дхармы должен посидеть рядом с ними и послушать их. Он откроет такому человеку сердце и будет очень внимателен к нему, чтобы помочь ему. Но если учитель не осознает двойственную и взаимозависимую природу индивидуального и коллективного сознания, тогда учитель лишь увеличит свои страдания до нестерпимого уровня и не сможет помогать другим людям. Если учитель не внимательно слушает искателя, тогда страдания этого человека только укрепят семена страдания в нем самом. Если ты духовный учитель, это еще не значит, что ты можешь делать то, что тебе не по силам. Учителям нужно ограничивать свои контакты со страдающими людьми, иначе они просто подорвут свое здоровье.

То же самое верно в отношении психотерапевтов. Вы должны открыть свое сердце для того, чтобы понять страдания своего пациента и найти способы помочь ему. Но после того как вы помогли кому-то, вам нужно обратиться к тому, что придает вам силы, исцеляет вас и окружающих людей. Когда вы достигли максимума своей способности поглощать страдание, тогда вам больше нельзя принимать пациентов до тех пор, пока вы не восстановите свои семена здоровья и покоя. Такой метод позволит вам постоянно оказывать помощь другим людям.

Вам не нужно быть духовным учителем или психотерапевтом для того, чтобы помогать людям. Все мы какое-то время уделяем друзьям, выслушиваем их. Мы позволяем им высказать свою боль, а затем можем выполнить медитацию ходьбы или заняться каким-нибудь интересным делом. Благодаря этому мы получаем хорошую возможность восстановить свои силы и прояснить ум, достаточно укрепиться для того, чтобы помогать людям и в будущем. Если мы будем по любому поводу открывать свои сердца, не понимая свои ограничения, то наши семена возбуждения получают пищу, и тогда мы переполнимся отрицательностью. Нам нужно продолжать возвращать здоровые семена в своем сознании. У многих людей, которые хотят помочь кому-то, склады-

вается впечатление, будто они не имеют права на отдых, потому что в их помощи нуждается великое множество страждущих. Но если они не будут отдыхать, если не будут восстанавливать свои силы, тогда они не только сами утратят душевный покой и радость, но уже не будут источником силы для других людей.

Зигмунд Фрейд, отец современной психологии, выдвинул идею о подсознании, которая в какой-то степени согласуется с буддистской концепцией хранящего сознания. Но подсознание это всего лишь крошечная часть хранящего сознания. Седьмое сознание, манас, более или менее согласуется с понятием «эго» в психоаналитической школе, созданной Фрейдом. То, что Фрейд назвал «супер-эго», родственно шестому сознанию, а именно сознанию ума. Карл Юнг, который находился под влиянием Фрейда, пошел еще дальше. Он заявил, что эмоции и переживания страдания и счастья в наших умах также отражают коллективное сознание. Юнг взял некоторые свои идеи из тибетского буддизма. Со временем многие психотерапевты приняли воззрения Юнга.

Без сомнения, буддистская психология и впредь будет оказывать влияние на западную психологию. Методы излечения от психологических заболеваний будут последовательно развиты учениями «только проявление». На семинарах по медитации, которые я проводил для психотерапевтов, мы практиковали осознанное дыхание, сидячую медитацию и вместе выполняли медитацию ходьбы, распознавая и охватывая вниманием нашу боль. Такие практики становятся частью нашей жизни. Вот лучший дар, который буддизм может предложить западной психотерапии.

Когда мы говорим о коллективном сознании, то склонны подразумевать современное понятие сознания, которое меняется вместе с тенденциями и модами текущего момента. Но коллективный аспект семян в нашем сознании также исходит от наших предков и всех тех, кто жил до нас. Эти семена в нашем сознании содержат переживания, представления и ощущения многих людей повсюду и во все времена. Наше сознание пронизано коллективным сознанием, вне рамок времени и пространства.

Итак, где же находится наше хранящее сознание? Оно находится в каждой клетке нашего тела, а также за его пределами. Каждая клетка в нашем теле обладает всеми характеристиками, элементами, переживаниями, радостью и страданиями многих поколений предков. На самом деле, наши гены подобны семенам в нашем хранящем сознании. Сознание бывает индивидуальным и коллективным – точно так же каждая клетка нашего тела уникальна и также содержит в себе генетическую карту всего нашего тела. Современная наука научилась воссоздавать посредством клонирования все живое существо из одной клетки тела.

От таких понятий, как «индивидуальность», «коллективность», «внутри» и «вовне», можно и отказаться. Внутреннее состоит из внешнего. Когда мы прикасаемся к своей коже, то одновременно прикасаемся к воде, теплу, воздуху и земле, которые пребывают в нас. И в то же время мы знаем о том, что эти элементы также существуют вне наших

тел. Мы проводим глубокий анализ и понимаем, что солнце это также наше сердце. Если сердце в нашем теле перестанет биться, мы сразу же умрем. И точно так же, если солнце, наше второе сердце, погаснет, мы мгновенно умрем. Весь космос представляет собой наше тело, а мы – тело всего космоса.

## 6. Качество семян

*Качество нашей жизни  
Зависит от качества  
Семян, которые лежат  
Глубоко в нашем сознании.*

Наше счастье зависит от семян в нашем сознании. Если наши семена сострадания, понимания и любви крепки, тогда эти качества смогут проявиться в нас. Если же в нас сильные семена гнева, враждебности и печали, тогда мы будем глубоко страдать. Для того чтобы понять какого-то человека, мы должны осознавать качество семян в его хранящем сознании. И нам нужно помнить о том, что не только он ответственен за эти семена. Его предки, родители и общество также ответственны за качество семян в его сознании. Если мы понимаем это, то сможем почувствовать сострадание к этому человеку. С пониманием и любовью мы научимся возвращать прекрасные семена, свои и чужие. Мы также познаем семена страдания и научимся преобразовать их.

Когда кто-то приходит к нам за наставлением, нам нужно внимательно изучить этого человека, чтобы увидеть семена, которые лежат глубоко в его сознании. Если мы предложим ему лишь некое основы учения или общий совет, то не окажем ему существенную помощь. Если мы внимательно исследуем его, то сможем определить качество семян в человеке. Это называют «исследованием обстоятельств». Тогда мы сможем посоветовать ему особую практику, чтобы культивировать положительные семена и преобразовать отрицательные семена.

Если мы почувствуем, что кому-то мы помочь не в силах, то только потому, что мы еще не изучали внимательно его (ее) обстоятельства. У каждого человека есть семена счастья. В одних людях эти семена слабые, тогда как в других они сильные. Возможно, за многие годы вы первый человек, который прикоснулся к семенам своего друга. Помощь заключается в вашей способности видеть и возвращать эти добродетельные семена. Если мы видим только жадность, гнев и гордость, значит мы еще не провели глубокий анализ.

Французский философ Сартр сказал: «Человек это совокупность его поступков». Каждый человек представляет собой совокупность своих поступков, и наши действия являются как причиной, так и следствием семян в нашем хранящем сознании. Когда мы делаем что-то, наше действие становится причиной (*карма-хету*). Когда действие приносит результат, оно становится следствием (*карма-фала*, «плод деяния»). Каждое совершаемое нами действие через свое тело, речь и ум, сажает се-

мена в нашем сознании, и наше хранящее сознание сохраняет и поддерживает эти семена.

Существуют три типа действия: действие ума (мысль), действие речи и действие тела. Мысль вызывает два других типа действия. Даже если мы, возможно, еще не сделали и не сказали ничего дурного, нашего вредного мышления может оказаться достаточно для того, чтобы заставить вселенную дрожать. Следствие наших слов на других людей называется действием речи. Приносят ли наши слова страдания или счастье, зависит от нашего собственного счастья, от качества семян в нашем хранящем сознании. Телесное действие относится к нашим физическим действиям, вредным или полезным. Семена всех трех типов находятся в восьмом, хранящем сознании.

Многие буддисты каждый день читают Пять Памятований. Пятое памятование звучит так: «По-настоящему мне принадлежат лишь мои поступки. Я не могу избежать последствий своих действий. Мои поступки – вот основа, на которой я стою». Когда мы умираем и преобразуемся из одной формы в другую, когда оставляем позади свое имущество, любимых нами людей, у нас остаются лишь семена наших действий. Сознание держится не только за действия ума. Семена действий нашей речи и тела также путешествуют с нашим хранящим сознанием из этого мира в другой мир.

Для того чтобы узнать, счастлив ли какой-то человек, вы должны лишь изучить семена в его хранящем сознании. Если там хранятся крепкие семена несчастья, гнева, разграничения и заблуждения, тогда этот человек будет глубоко страдать, и скорее всего через свои действия он будет возвращать в других людях недобродетельные семена. Если его семена понимания, сострадания, прощения и радости крепки, тогда он способен не только быть по-настоящему счастливым, но также сможет культивировать семена счастья в других людях. Наша ежедневная практика призвана распознавать и возвращать добродетельные семена в себе и других людях. Наше счастье, а также счастье других людей зависит от этого.

У нас есть четыре практики, которые отождествляют с Правильным Усилием, пунктом Благородного Восьмеричного Пути, которому учил Будда, называя его путем к освобождению. Первая практика Правильного Усилия – не давать ход недобродетельным семенам, которые не проявились. Они «недобродетельны» потому, что не способствуют освобождению. Если возвращать эти вредные семена, они проявятся и станут еще более крепкими. Но если мы охватим их лучом осознанности, тогда они рано или поздно ослабеют и возвратятся в наше хранящее сознание.

Вторая практика Правильного Усилия – помогать недобродетельным семенам, которые уже возникли в нашем сознании ума, возвратиться в хранящее сознание. И здесь также осознанность становится ключом. Если мы сможем распознать вредное семя, когда оно проявилось в нашем сознании ума, мы сможем избежать его ловушки. Третья практика Правильного Усилия – находить способы культивировать добродетель-

ные семена в нашем хранящем сознании, которые еще не возникли, помогать им проявляться в нашем сознании ума. Четвертая практика – как можно дольше поддерживать ментальные формации, которые уже возникли от добродетельных семян, на уровне нашего сознания ума. Далее в этой книге вы прочтете о работе сознания ума.

Наша практика Правильного Усилия питается радостью. Если мы будем каждый день возвращать семена счастья, любви, верности и примирения, то будем радостными людьми и тем самым укрепим эти семена и позволим им сохраниться. Очень важно уметь поддерживать свою практику. В этом вам поможет история о Будде.

Будда спросил монаха Сону: «Правда ли, что до того, как ты принял монашество, ты был музыкантом?»

Сона ответил, что он в самом деле был музыкантом.

Тогда Будда спросил: «Что будет, если ты недостаточно натянешь струны своего инструмента?»

«Когда я стану перебирать струны, они не зазвучат», – ответил Сона.

«А если ты перетянешь струны?» – спросил Будда.

«Они лопнут», – ответил Сона.

«Такова же практика Пути, – сказал Будда. – Поддерживай свое здоровье. Будь всегда радостным. Не позволяй себе делать то, что тебе не под силу».

Для того чтобы поддерживать свою практику, нам нужно узнать свои физические и психологические границы и найти равновесие между усилием и покоем. Нам не следует принуждать себя к практике. Наша практика должна быть приятной, радостной, бодрящей и исцеляющей. И в то же время мы должны быть внимательными для того, чтобы не потеряться в чувственных удовольствиях. Четверичная практика Правильного Усилия лежит в Срединном Пути между этими двумя крайностями.

## 7. Энергии привычки

*Задача хранящего сознания*

*Заключается в том, чтобы получать и хранить*

*Семена и их энергии привычки,*

*Чтобы они могли проявиться в мире или продолжать спать.*

Семена, которые мы получаем от наших предков, друзей и общества, хранятся в нашем сознании, подобно земле, которая хранит падающие на нее семена. Как и семена в земле, семена в нашем хранящем сознании скрыты в нас. Мы редко соприкасаемся с ними. Мы осознаем их, только когда они проявляются в нашем сознании ума. Когда мы радостны, то можем поверить в то, что в нас нет семени гнева. Но если кто-то рассердит нас, тогда мы осознаем свое семя гнева.

Энергия привычки – важный термин в буддистской психологии. Наши семена носят энергии привычки на протяжении тысяч лет. Санскритский термин энергии привычки «васана» означает *пронизывать, наполнять*. Если вы хотите заварить жасминовый чай, то срываете цветки

жасмина, кладете их в банку вместе с чаем, затем плотно закрываете банку и оставляете ее на несколько недель. Ароматный жасмин глубоко пропитывает листья чая. Тогда чай приобретет жасминовый запах, так как он поглотил аромат лепестков жасмина. Наше хранящее сознание точно так же обладает прекрасной способностью поглощать ароматы.

Если мы ароматизируем свое сознание, то воздействуем на шаблоны видения, чувствования и поведения. Семена в нашем сознании проявляются не только в психологической форме, но также как объекты нашего восприятия, то есть как горы, реки и другие люди. Из-за энергии привычки мы не можем воспринимать жизнь такой, какая она есть. Мы толкуем все, что видим и слышим, в терминах своей энергии привычки. Если вы скомкаете листок бумаги, то затем вам будет очень трудно расправить его. Этот листок приобрел энергию привычки быть скомканным. То же самое верно в отношении нас.

Когда мы встречаем какого-то человека, то в действительности встречаем свою энергию привычки, и она мешает нам увидеть что-то другое. Возможно, когда мы впервые встретили этого человека, у нас возникло отрицательное впечатление от него. Мы сформировали энергию привычки относиться к нему неким определенным образом и поныне относимся к нему именно так. Каждый раз, когда мы смотрим на него, мы видим прежнего человека, даже если он совершенно преобразился. Наши энергии привычки не позволяют нам воспринимать реальность настоящего мгновения.

На нас воздействуют поступки и верования наших родителей и общества. Но наши реакции на события и явления укладываются в некие шаблоны, и мы попадаем к ним в плен. Наши энергии привычки – плод нашего поведения, сформированного нашими реакциями на события и явления, а также нашим окружением. Когда человек попадает в определенную атмосферу, у него формируется энергии привычки. Сейчас у многих детей есть энергии привычки смотреть телевизор. Они грустят, когда их уводят туда, где нет телевизора. Один мальчик, приехавший в Сливовую Деревню, узнал о том, что у нас нет телевизоров, поэтому начал уговаривать мать увезти его. Мы убедили его остаться у нас до обеда, все это время с ним играли многие другие дети. Через два часа он согласился остаться у нас подольше. В конечном итоге он прожил у нас три недели. Этот мальчик открыл для себя, что можно быть счастливым и без телевизора.

Это хорошая новость. Мы можем изменить свои энергии привычки. На самом деле, для того чтобы преобразиться, мы непременно должны изменить их. Несмотря на то, что у нас есть наилучшие намерения преобразиться, мы все равно не добьемся в этом деле успеха до тех пор, пока не начнем работать со своими энергиями привычки. Если мы окажемся в атмосфере, в которой сможем активно практиковать вместе с другими людьми, то сможем изменить свои энергии привычки. С помощью практики осознанности мы можем определить в себе семена и распознать энергии привычки, которые соответствуют тем или иным



семенам. Посредством осознанности мы можем изучать свои энергии привычки и начать преобразовать их.

Если наши родственники и друзья неуравновешенны, они также будут воздействовать на наше сознание. Поэтому так важно внимательно выбирать людей, с которыми мы проводим свое время. Когда мы будем разговаривать с несчастным человеком, наше сознание будет поглощать семена его страданий. Если мы не стараемся поддерживать свои добродетельные семена во время такого разговора, его страдания питают семена страданий в нас, и мы почувствуем упадок душевных сил.

Практика осознанности позволяет нам создать новые, более эффективные энергии привычки. Предположим, что мы слышим определенную фразу, и наш рот кривит гримаса отвращения. Не то чтобы мы хотели гримасничать, это происходит машинально. Для того чтобы заменить старую энергию привычки на новую, мы должны всякий раз, слыша эту фразу, дышать осознанно. Сначала для осознанного дыхания приходится прибегать к усилиям. Осознанное дыхание не возникает спонтанно. Но если мы будем продолжать практиковать, то осознанное дыхание станет нашей энергией привычки. Точно так же мы формируем любую новую привычку. Когда вы впервые начинаете чистить зубы после еды, то можете порой забыть почистить зубы. По прошествии какого-то времени чистка зубов становится вашей привычкой, и вам уже неудобно, если вы забыли почистить зубы.

Некоторые энергии привычки очень трудно преобразить. От энергии привычки курения довольно трудно избавиться. Здесь вся суть в осознанности. Всякий раз, когда мы курим, то практикуем осознанность для того, чтобы осознавать, что мы курим. Наше осознание этой энергии привычки с каждым днем будет становиться все более глубоким, и мы поймем, что портим свои легкие. Тогда мы увидим связь между своими легкими, своим здоровьем и людьми, которых мы любим. Мы понимаем, что, когда мы заботимся о себе, то одновременно заботимся о своих любимых. И тогда мы примем решение заботиться о своем теле ради собственного здоровья и благополучия других людей. Осознанность усиливает такие озарения.

Алкоголизм – еще одна энергия привычки. Возможно, всякий раз, когда нам становится грустно, мы выпиваем стакан вина для того, чтобы забыть о своей печали. Если же мы осознанны, то каждый раз, когда мы поднимаем стакан вина, мы говорим: «Я осознаю, что выпиваю стакан вина». Когда наша осознанность станет еще более сильной, мы, выпивая вино, сможем говорить: «Я осознаю, что грущу». По мере того как наше интуитивное понимание развивается и мы все лучше осознаем печаль за нашей энергией привычки пить вино, мы можем начать преобразовать в себе семена печали.

Счастье тоже может быть энергией привычки. Когда мы выполняем медитацию ходьбы, каждый наш шаг приносит нам покой и радость. Когда мы впервые начинаем выполнять медитацию ходьбы, нам иногда приходится прикладывать усилия. Мы еще не приобрели достаточно мастерства. Но однажды мы начинаем совершенно естественно чувст-

вовать покой и радость. Мы удивляемся: «Почему я всегда так спешил?» Если нам хорошо, когда мы выполняем медитацию ходьбы и другие медитации осознанного действия, они становятся добродетельной привычкой.

Итак, положительные энергии привычки существуют, и все же отрицательные привычки, по-видимому, закрепляются в нас быстрее, чем положительные. В школе наши дети приобретают и хорошие, и плохие привычки, но дурные привычки они, как мне кажется, приобретают сразу же. Юноше или девушке нужно время для того, чтобы высоко оценить Шекспира, но для того, чтобы приучиться пить алкогольные напитки, время вовсе не нужно. Когда вы чему-то учитесь ребенка, вам приходится повторять установку несколько раз, чтобы это семя пустило прочный росток в сознании ребенка. Когда вы красите стену, недостаточно покрыть ее одним слоем краски. Вам приходится красить стену во второй и даже третий раз. Именно так мы учимся.

Мы должны распознавать, изучать и преобразовать свои энергии отрицательной привычки, должны учиться развиваться в себе более положительные энергии привычки. Мне повезло, потому что еще в детстве я каждый день учился хорошей привычке практиковать сидячую медитацию, чтобы успокаивать себя и развивать больше уравновешенности, цельности и свободы. Многие из нас к этому моменту уже приобрели привычку следить за своим дыханием и улыбаться всякий раз, когда мы слышим колокольчик осознанности. Эти положительные привычки нужно развивать, потому что наши отрицательные привычки всегда толкают нас делать и говорить то, что приносит страдания нам и другим людям.

## 8. Поле восприятия

*Проявления их хранящего сознания  
Можно постичь непосредственно, как вещи в себе,  
Как представителей или просто как образы.  
Все они включены в восемнадцать элементов бытия.*

Когда семена в нашем хранящем сознании проявляются в нашем сознании ума, мы воспринимаем их непосредственно или опосредованно. Существуют три типа, или поля, восприятия, а именно прямое восприятие, представление и как простые образы. Согласно учениям школы «только проявление», наша манера воспринимать реальность связана с нашим счастьем и страданиями.

Первое поле восприятия это понимание вещей в них самих, прямое восприятие, без искажений и заблуждений. Это лишь один из трех типов восприятия, непосредственный тип. Такое восприятие пребывает в сфере ноумена, таковости. Таковость (*tatxata*) означает *реальность, как она есть*. Будду также называли именем «Татхагата», что значит *тот, кто вышел из таковости и идет к таковости*. Все на свете (листок, камешек, вы, я) исходит из таковости. Таковость это основа нашего бытия, как вода – основа существования волны.

Можете ли вы соприкоснуться с реальностью в ней самой? Буддистские учения говорят, что вы способны на это. Цветок может быть проявлением мира таковости, если мы воспринимаем его прямо. Все зависит от нашей манеры восприятия независимо от того, прикасаемся мы к таковости цветка или только к его образу, созданному нашим умом. Но наши ощущения редко достигают типа вещей в них самих. Обычно мы воспринимаем жизнь в других двух типах восприятия, как представлений или простых образов.

Например, если мы влюбляемся, то обычно в созданный нами образ возлюбленной. Мы не можем ни есть, ни спать. Мы не в силах чем-либо заниматься, потому что этот образ в нас слишком крепок. Наша возлюбленная прекрасна для нас, но созданный нами ее образ может оказаться далеким от действительности. Мы не понимаем, что объект нашего восприятия это не реальность в себе, а только образ, который мы сами же и создали. Мы женимся и живем с любимой женой два или три года, и лишь со временем начинаем понимать, что образ, за который мы цеплялись, из-за которого не могли спать по ночам, большей частью был ложным. Объект нашего восприятия, образ нашей возлюбленной, принадлежит второму типу восприятия, то есть является определенными представлениями. Наше сознание проявляет образ объекта, и мы нежим и лелеем этот образ. Обожаемый образ может не иметь никакой связи с человеком в нем самом. Это все равно как если бы мы делали фотографии.

Мы не можем достичь типа восприятия вещей в них самих, поскольку создаем искаженный образ как некое свое «представление», а не как прямое восприятие. Это представление не в полной мере составляет часть мира таковости, потому что содержит лишь небольшую часть реальности, на которой он основан. Человек, которого мы любим, не подлинен, он является просто образом, созданным нашим сознанием. Это ложное восприятие может породить страдания. Когда вы сидите в машине рядом с женой, то полностью игнорируете ее, так как полагаете, что уже знаете о ней всё, что в ней не осталось ничего интересного для исследования. Мы попадаем в плен к чувствам и ощущениям такого типа. Иногда гнев меняется местами с ненавистью, но эти ощущения не согласуются со сферой вещей в них самих.

Итак, мы можем прожить с каким-то человеком тридцать лет, но так и не постичь истину этого человека. Возможно, наше нынешнее представление об этом человеке ближе к миру вещей в них самих, чем к тому образу, который был у нас тридцать лет назад, но это все равно образ, который по-прежнему принадлежит миру представлений. Ученые обнаружили, что они даже не знают о мельчайшей частице. Когда мы смотрим в микроскоп на электрон, то склоняем головы в восторге. Но когда мы смотрим на сидящего рядом с нами человека, то полагаем, будто уже всё знаем о нем. Мы любим и ненавидим людей согласно образам, которые мы сами же и создали. Наши ощущения, желания и отвращения в своем большинстве возникают в представлениях, или в третьем типе восприятия, типе простых образов. Мы должны учиться

всю жизнь. Нам нужно смотреть на вещи, которые, по нашему мнению, принадлежат к миру вещей в них самих, и определять, в самом ли деле они являются всего лишь представлениями или простыми образами.

Третий тип восприятия – поле простых образов. В этом типе восприятия вы воспринимаете чистые образы. Если вы идете по улице и видите собаку, тогда ваше восприятие этой собаки принадлежит сфере представлений. Если вы пришли домой и вам снится эта же собака, тогда образ вашего сновидения пребывает в границах простых образов. В своих снах мы «видим» людей, горы и реки. Все это принадлежит сфере простых образов. Когда мы выполняем какие-то психотехники на воображение, мы также используем образы, взятые из этого третьего типа восприятия.

Все образы ложны независимо от того, воспринимаем мы их в типе представлений или в типе простых образов. Они не являются прямым восприятием вещей в них самих. Согласно учению «только проявление», мы большей частью живем в мире представлений и простых образов, чем в мире вещей в них самих. Наше сознание редко соприкасается с реальностью. Мы держим себя в тюрьме собственных искаженных образов реальности.

Основная часть страданий, которые мы переживаем каждый день, берет начало в наших ложных ощущениях, основанных на страхе и неведении. Индуисты и мусульмане, палестинцы и израильтяне сильно боятся созданного ими образа соседнего народа. Они находятся в сфере представлений, поэтому постоянно причиняют страдания себе и другим людям. Сутками напролет мы живем в сфере представлений, создавая границы и заблуждаясь, от чего сами же и страдаем.

Первые пять сознаний (сознаний чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание) способны установить связь со сферой вещей в них самих, особенно когда они контактируют со своими объектами восприятия без участия и вмешательства сознания ума. Однако, когда подключится сознание ума, всякий раз будет активизироваться мышление, воображение, и тогда образ объекта, созданный одним из сознаний чувств, исказится. Если мы видим стол, то объект, воспринимаемый нами как стол, принадлежит сфере представлений, потому что в нашем восприятии много сознания ума. Мы считаем стол предметом, на который можно класть разные вещи. А термиты воспринимают его как источник еды. Независимо от того, считаем мы стол едой или поверхностью, наше восприятие стола не согласуется со сферой вещей в них самих. Все, с чем мы соприкасаемся в сфере вещей в них самих посредством сознания чувств, а затем обрабатываем сознанием ума, становится неким представлением. И тем не менее время от времени наше сознание ума может соприкоснуться со сферой вещей в них самих. Когда у нас возникает острая интуиция, наше сознание соприкасается со сферой таковости. Интуиция это форма знания, которое основано на мышлении и воображении.

Сознание проявляет и разграничивает наши ощущения через три типа восприятия. Для того чтобы проявиться в сознании, необходимо и

субъект, и объект. Если западная философия считает субъект и объект противоположностями, то учения «только проявление» говорят о том, что они являются двумя сторонами одной реальности.

Наше хранящее сознание ответственно за проявление восприятия всех трех типов: вещей в них самих, представлений и простых образов. Все три сферы восприятия включены в восемнадцать элементов бытия, которое формируется шестью основами чувств, их шестью объектами восприятия и получившимися шестью сознаниями. Органы чувств (*индрия*), а именно глаза, уши, нос, язык, тело и ум, также называются вратами (*аятана*), поскольку все, мы воспринимаем, проходит через них. Эти органы чувств являются основами для установления связи с чувственными объектами формы, звука, запаха, вкуса, тактильных объектов и объектов ума. Врата чувств и соответствующие им объекты (*вишья*) создают сознание чувств. Когда зрение соприкасается с формой, получившееся осознание формы называют сознанием зрения. Точно так же, когда другие пять основ чувств соприкасаются со своими объектами восприятия, порождаются соответствующие им сознания. Объекты ума это мышление, воображение и идеи. А в результате получается сознание ума.

Дхармы, объекты ума, находятся во всех трех мирах: в мире вещей в них самих, в мире представлений и в мире простых образов. Восемнадцать элементов бытия это сферы, в которых возможно существование.

Будду спросили: «Что такое мир? Как нам говорить обо всем, что есть?»

И Будда ответил: «Все, что существует, можно найти в восемнадцати элементах. Вне них ничего нельзя найти». Эти восемнадцать элементов представляют собой проявление нашего индивидуального и коллективного сознания. Все объекты нашего восприятия включены в эти восемнадцать элементов.

Пока вы читаете эту книгу, листок бумаги в ваших руках пребывает в сфере реальности в ней самой. Весь вопрос в том, можем ли мы установить связь с подлинной природой книги. Нам можем показаться, что мы воспринимаем листок бумаги таким, какой он есть, и все же, по видимому, это не так. Мы попадаем в плен видения и мышления, определяемого такими идеями, как «я и другой», «внутри и вовне», «это и то», «начало и окончание». Когда мы разделяем вселенную на категории, то можем установить связь лишь со сферой представлений, но не со сферой вещей в них самих. Даже когда мы действительно соприкасаемся с бумагой (с объектом нашего восприятия) пальцами или глазами, та вещь, что предстала в нашем воображении, является не таковостью бумаги, а представлением о ней.

Мы способны достичь сферы вещей в них самих, миром таковости, но из-за своего мышления и разграничения мы обычно не воспринимаем вещи такими, какие они в действительности есть. Природа нашего ума помрачена (*нарикальпिता*). А это означает, что мы строим мир, полный иллюзий для нас самих из-за своего искаженного восприятия реальности. Медитация призвана помочь нам внимательно наблюдать

для того, чтобы воспринять реальность – сначала свою реальность, а затем и реальность мира. Для того чтобы осознать реальность, мы должны освободиться от образов, которые создали в своем сознании и своих представлениях о «я» и «другом», «внутри» и «вовне». Наша практика должна исправить эту склонность разграничивать и мыслить двойственно, чтобы реальность могла проявиться.

## 9. Зрелость и освобождение

*Все проявления носят знаки*

*И индивидуальности, и коллектива.*

*Созревание хранящего сознания происходит точно так же:*

*Участвуя в различных стадиях и сферах бытия.*

Только когда семена, скрытые в глубинах нашего сознания, достигают зрелости и проявляются в нашем сознании ума, мы осознаем их. Когда дрема окутывает наш гнев и печаль, мы не замечаем их. Но когда мы гневаемся, наши лица краснеют, наши голоса становятся резкими, и тогда семя нашего гнева созревает, и мы можем увидеть его. Семя гнева было в нас еще прежде, чем мы разгневались, но они были скрыты в нашем хранящем сознании. Если бы мы сказали: «Я не гневлив», то ошибались бы. Семена гнева были в нас, только не проявлялись.

Проявление (*виджняпанти*) – важный термин. Проявляется функция сознания, и она также воспринимается сознанием. Все проявления, которые мы видим в восемнадцати элементах бытия, пребывают в трех сферах вещей в них самих, представлений и простых образов. Все проявления носят отметину как индивидуальности, так и коллективности. Иногда их характер даже более индивидуальный, нежели коллективный, а порой и наоборот. Полная луна это проявление как коллективного, так и индивидуального хранящего сознания. У каждого есть право любоваться луной, и в данном отношении у нее коллективный характер. Но у многих людей нет времени созерцать луну. Луна ближе к одним людям, чем к другим.

Мы можем создавать в своих умах как рай, так и ад. Какие условия нужны вам для подлинного счастья? Если эти условия так и не проявятся, вы будете всю жизнь страдать? Может быть, вы умеете быть счастливыми без этих условий? У нас много условий для счастья, но мы редко получаем от них пользу. Я прошу вас написать условия для счастья, которые доступны вам прямо сейчас. Вы можете организовать свою жизнь так, чтобы научиться распознавать их, когда они присутствуют? Попытайтесь проигнорировать или устранить их. Когда есть то, что вы не любите, как вам сделать это более приемлемым? Подумайте, пожалуйста, над этими вопросами.

Все манифестации явлений возникают из хранящего сознания. А хранящее сознание проявляется в ментальных и физических формациях: в органах зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Хранящее сознание также проявляется в трех полях восприятия: в сфере вещей в них самих или таковости, с которой мы можем установить связь каждый

раз, когда получаем озарение взаимопроникновения, недвойственности, непостоянства и не-самости; в сфере представлений, где мы можем жить обычно, полагая, что этот путь противоречит принципам недвойственности и взаимопроникновения; в сфере простых образов, мире сновидений, воображения и воспоминаний.

Все эти проявления носят знаки индивидуальности и коллективности. Все проявления природного мира (деревья, трава, горы, реки), все физические проявления, включающие в себя наше тело и тела других людей, а также все психологические проявления (гнев, печаль, страх и тревога) обладают как индивидуальными, так и коллективными аспектами. Не бывает манифестаций явления, которое было бы чисто индивидуальным или коллективным.

Если мы изучим в себе семя гнева, то увидим его индивидуальную и коллективную природу. Наш гнев укоренен в нашем опыте общения с нашими родителями, учителями, друзьями, а также в самом нашем образе жизни. Солнце светит для всех людей, но это не просто чисто коллективное проявление. Солнечный свет также обладает индивидуальным аспектом, каждый из нас воспринимает его по-своему. Если я планирую пикник, то хочу, чтобы солнце светило весь день. Однако крестьянину, возможно, хочется, чтобы пошел дождь, потому что у него сохнут посевы. В Южной Азии люди мечтают о том, чтобы облака закрыли солнце, чтобы жара была не такой мучительной. А в Северной Америке люди в погожий день радуются, когда в небе сияет солнце. Вот примеры индивидуальных аспектов солнца.

Когда мы зажигаем свечу, то получаем несколько кругов интенсивности света: место, окружающую свечу, затем второй, менее яркий круг, а затем третий, сумеречный круг. Когда мы зажигаем вторую свечу, она также создает три круга света. В каждом из этих кругов свет другой свечи присутствует с разной интенсивностью. Как только мы зажгли вторую свечу, уже нет ни одного круга света, который был бы создан одной свечой. В каждом из них всегда присутствует свет другой свечи. У различных кругов света есть не только индивидуальное, но и коллективное проявление.

Все проявления обладают как индивидуальным, так и коллективным аспектом, поэтому было бы неправильно говорить, что юноша в тюрьме несет всю ответственность за свое преступление. Он представляет собой производное своей семьи, школы и общества. Если мы проведем глубокий анализ, то поймем, что, когда он был ребенком, его родители часто ругались и даже дрались, и маленькое дитя тем временем страдало. Возможно, его обижали. Ему не доставало любви, образования, поэтому он попытался забыть в наркотиках, из-за которых его способность делать хороший выбор лишь еще больше деградировала. В результате он пошел на преступление.

Мы провели глубокий анализ и увидели, что условия для поступков этого юноши возникли не только из его ума и опыта. Все мы несем ответственность за создание условий, которые привели его в круговорот преступлений и наркотиков. Если мы просто осудим или накажем его,

это ничего не изменит. Люди принимают наркотики потому, что испытывают душевную боль и хотят убежать от жизни. Если мы потащим страдающего человека в тюрьму, то не разрешим трудность. В нашей жизни должна быть любовь, понимание. Мы должны придумать способ воскресить его к жизни, должны предложить ему радость, ясность и цель.

Страх, печаль, гнев и счастье носят знак индивидуальности и коллективности. Наш мозг не просто индивидуален. Наш образ мысли, наша манера восприятия и творчества – все это отражает коллективное сознание. Наше коллективное сознание все отражает и помогает проявить мир, который мы воспринимаем, в котором мы живем.

Процесс достижения зрелости – еще один способ описания хранящего сознания. Вы кладете все семена в один ящик (хранящее сознание) и ждете, когда каждое ощущение (а также чувство и ментальная формация), созрев, проявится. Все ощущения, чувства и ментальные формации носят знак как индивидуальности, так и коллективности. Санскритское слово «випака», означающее зрелость, можно перевести как *созревание*. Семя всегда нуждается в достаточном количестве времени и хороших условиях для того, чтобы созреть и принести плод. Достигнув зрелости, семя преобразуется в форму бытия, которое представляет собой подлинное проявление своих качеств: оранжевый цветок порождает апельсин. Цветку нужно определенное время и благоприятные условия для того, чтобы стать апельсином, который мы сможем съесть. Точно так же, каждому поступку нужно время для того, чтобы созреть. Наши действия, наша карма (все, что мы говорим, думаем и делаем) нуждается в определенном времени для созревания. Проявляясь, они связываются с другим сознанием.

Созревание явления происходит тремя способами:

1) **Созревание в разные времена.** Предположим, что мы посадили яблоню, бананы и апельсин. Яблоня созреет первой, затем созреют бананы, а в последнюю очередь созреет апельсин. Семена, которые посадили и поливали наши родители, предки и друзья, неизменно рано или поздно достигают зрелости. Нам не нужно спрашивать: «Почему я не преобразился несмотря на то, что изучил много учений Будды? Почему я до сих пор не чувствую покой и радость, хотя уже очень давно практикую медитацию ходьбы?» Каждое семя созревает в свое время. Наша практика заключается лишь в том, чтобы культивировать в себе положительные семена. Мы должны быть уверены в том, что, если мы будем неустанно возвращать в себе определенное семя, оно даст росток.

2) **Созревание разных вариантов.** Незрелый банан становится зрелым бананом. Он никогда не станет зрелым яблоком.

3) **Созревание и изменение.** Когда что-то созревает, многие его аспекты мгновенно изменяются. Незрелый апельсин зеленый и кислый, а зрелый апельсин оранжевый и сладкий.

Посадка семени – *действие как причина* (карма-хету). Когда *действие как причина* созревает, то становится *действием как результатом*, или плодом действия (карма-фала). Предположим, что ваш начальник на-

кричал на вас, из-за чего вы потеряли уверенность в себе. Из-за его поступка вредное семя попало не только в ваше, но и в его сознание. По сравнению с семенем, посаженным его предыдущим мужественным поступком, в этом семени меньше ценности. Но теперь в сознании вашего начальника два семени, одно из которых конструктивное, а другое деструктивное. Когда эти семена созреют в вашем начальнике, он окажется в состоянии, равновесном между этими двумя поступками.

Созревание означает завершение процесса достижения зрелости всех *действий как причина*. Если мы внимательно наблюдаем, то понимаем, что наша психология, физиология, наше счастье и страдания – все они являются *действиями как результат* в настоящий момент *действий как причина* из прошлого. Оглядываясь назад, мы видим прошлые действия, которые были посажены как семена в нашем хранящем сознании. Благодаря добродетельным семенам, посаженным нашими учителями, друзьями, родителями и другими людьми, теперь мы можем наслаждаться покоем и радостью, когда выполняем медитацию ходьбы. Наблюдая свою нынешнюю жизнь, мы понимаем, что, если мы продолжим сажать и возвращать эти добродетельные семена, наш покой и радость в будущем станут еще более заметными.

Все, что мы представляем собой, является суммой действия А и действия Б. Когда мы внимательно наблюдаем за своим телом и умом, то видим уровень счастья, покоя и свободы в себе. Тогда мы медленно осознаем то, что совершили в прошлом, вспоминаем людей, которые помогали нам, а также практики, которые сейчас приносят нам это чувство счастья, покоя и свободы. И мы также изучаем совершенные нами *действия как причина*, которые привносят в наше бытие гнев, печаль и зависть. Для того чтобы найти эти семена от поступков, совершенных в прошлом, нам нужно всего лишь посмотреть на плоды настоящего момента.

Словосочетание «сферы бытия» в этом стихе снова указывает на три сферы существования самсары, которые мы уже обсудили в третьей главе. Это сферы желаний, формы и не-формы. Сфера желаний относится к первой стадии бытия. Сферы формы и не-формы в свою очередь делятся каждая на четыре уровня. Стадии формы и не-формы связаны со всеми девятью уровнями трех сфер, а именно сферой желаний, четырьмя состояниями медитативного сосредоточения (дхьяна) на сферу формы, и четырьмя уровнями сферы не-формы. Далее описаны девять стадий:

1) Сфера желания (камадхату). Этот мир характеризуется обилием желаний, гонкой за вещами и цеплянием. Будда описывал шесть местоположений существования, куда переселяются живые существа после смерти: мир богов (*дэвы*), мир *асуров*, талантливых и разумных существ, хотя они злобны, недоброжелательны, мир людей, мир адских сфер, мир голодных духов (*преты*), которые отчаянно нуждаются в еде, крове, любви и какой-нибудь вере в своей обыденной жизни, но не могут достичь удовлетворения, а также мир животных, которые руково-

дствуют только инстинктами, не имеют никакой духовной практики, идеалов и сострадания. Все существа этих шести типов (боги, асуры, люди, голодные духи, адские существа и животные) пребывают в сфере желания.

2) Небо Брахмы. Это первый уровень сферы формы (рупадхату), который называется небесной сферой первой дхьяны. Существа этого мира обладают телами, которые отличаются друг от друга, но у них практически одинаковый образ мышления.

3) Чистое Небо Великого Света. Это второй уровень сферы формы, небесной сферы второй дхьяны. Данный мир залит светом. Тела существ этого мира похожи, но у них разный образ мышления.

4) Повсюду Чистая Земля. Это третий уровень сферы формы, который называется небесной сферой третьей дхьяны. Там очень спокойно и чисто. Существа, которые живут в этом мире, совершенно похожи телом и умом.

5) Небо Не-восприятия. Это четвертый уровень сферы форм, выходящий из четырех сфер дхьяны. На этом уровне у существа нет восприятия, сопровождаемого мыслями.

6) Сфера Безграничного Пространства это первый уровень сферы не-формы (арупадхату).

7) Сфера Безграничного Сознания это второй уровень сферы не-формы.

8) Сфера Не-объекта это третий уровень сферы не-формы.

9) Сфера Не-восприятия и Не-невосприятия это четвертый и последний уровень сферы не-формы.

Три сферы и девять стадий обязаны своим существованием взаимодействию сознаний многих людей. Например, например, община Сливовой Деревни на юго-западе Франции, где я живу, представляет собой коллективное проявление сознания учителя, учеников, друзей пути, а также общину укорененной там практики. У всех нас есть побуждение учиться и практиковать, для этой цели мы и создали Сливовую Деревню. Независимо от того, живете вы в сфере желаний, сфере формы или бесформенной сфере, эта сфера есть творение коллективного сознания всех населяющих ее существ.

Когда мы пребываем в сфере желаний, она представляет собой не только проявление нашего индивидуального, но и коллективного сознания. На Западе царит общество потребления, но люди, практикующие в Сливовой Деревне, не являются членами общества потребления, как большинство жителей Парижа или Бордо. И все-таки мы до сих пор живем в сфере желания, которая служит проявлением коллективного сознания. Телевизионная реклама явно призвана возвращать в нас семена желания. У себя, в Сливовой Деревне, мы не смотрим телевизор, поэтому через этот вид СМИ семена желания в нас не получают пищу. Таково индивидуальное проявление внутри коллективного проявления общества потребления.

Созревание хранящего сознания также соблюдает Закон Притяжения, влечения подобного к подобному. Мы делаем одно и не делаем другое. Причины, по которым мы делаем одно и не делаем другое, уже заложены в «созревании как причина», которая ведет к «созреванию как плод». В качестве примера *созревания как плод* нам послужит сама Сливовая Деревня и ее духовное общество. *Созревание как причина* это посаженные нами семена, которые привели нас в данное место. Это называют *силой действия*, а в нашем случае *добродетельным действием*. Если бы мы культивировали семена наркотической зависимости, то не приехали бы в Сливовую Деревню. Но мы возвращали в себе семена Дхармы Будды, поэтому в этом смысле община Сливовой Деревни предопределена. Добродетельные семена уже посажены и возвращены в нашем хранящем сознании, и теперь они дают ростки. Они дают нам энергию для того, чтобы мы стали членами духовной общины.

Однажды Будда, сидя в Роще Джета, спросил монахов: «Монахи, вы заметили, что те из вас, кому нравится говорить о Дхарме, сидят рядом с преподобным Шарипутрой, а те из вас, кто интересуется заповедями, сидят рядом с преподобным Упали? Монахи, которые любят лекции о Дхарме, собрались вокруг преподобного Пурны. Шарипутра умеет хорошо растолковать Дхарму, Упали прекрасно разбирается в заповедях, а Пурна читает замечательные лекции о Дхарме». Вот вам пример Закона Притяжения. Наши устремления, потребности и энергия наших действий определяют, будем ли мы принимать участие в той или иной сфере (стадии бытия). Когда мы находим друга, с которым с удовольствием проводим время, то здесь действует закон притяжения подобного подобным. Мы чувствуем родство с этим человеком, и эта информация записывается как семя в нашем сознании. Когда созревает семя притяжения, нас притягивает к конкретному человеку или ситуации.

Сливовая Деревня – малая территория, тогда как Европа – большая территория. Мы принадлежим большой территории, но действуем на малой территории. И все же, когда мы находимся в Сливовой Деревне, то также пребываем на территории Европы. Точно так же, когда мы действуем на одной из девяти стадий бытия, это не означает, что мы не действуем на остальных восьми стадиях, просто наше присутствие на этих стадиях выражено довольно слабо. Наше присутствие на стадии, к которой нас влечет согласно Закону Притяжения, всегда более выраженное, но мы все равно присутствуем и на других стадиях. Все девять стадий существуют в нас. Когда проявляется одна стадия, другие стадии бледнеют, и тем не менее они сохраняются.

Созревание это зрелый плод нашего сознания. В миг созревания наше сознание старается попасть на стадию, которая ближе всего к сумме наших действий. Если в нашем хранящем сознании есть действие, которое отождествляется с кокаиновой зависимостью, тогда сила притяжения подобного к подобному естественным образом заставляет нас отождествлять себя с другими людьми, которые принимают наркотики. Созревание плода в сознании ведет нас к одному из сфер очень тонким способом.

Давайте глубоко проанализируем эту книгу. Данная книга представляет собой проявление нашего коллективного сознания, потому что каждый из нас посадил в свое хранящее сознание семя практики. Возможно, вы читали другую книгу или слышали о практике осознанности или буддистской психологии, и у вас возникло желание развивать интуитивное понимание искусства врачевания и преображения. Наверно, в прежние времена это происходило. В наше время обстоятельства позволяют мне предложить вам эту книгу с тем, чтобы вы ее прочли. Участие каждого из нас зависит от действий, совершенных нами в прошлом. Почему другие люди не читают Пятьдесят Стихов? Потому что у них другие интересы. Но нечто решило, что мы должны встретиться благодаря нашему интересу. Это решение было записано в нашем хранящем сознании, коллективном и индивидуальном. Таков Закон Притяжения, или участия.

Каждый из нас обладает способностью существовать во всех шести сферах бытия, то есть в сферах богов, асуров (злых богов или демонов), людей, голодных духов, адских существ и царстве животных. Всем мы побывали в аду. Ад не далеко от нас. Ад находится прямо здесь. Согласно буддистской традиции, в мире есть существа, которых называют голодными духами. У голодного духа очень большой живот, но его глотка тоньше иглы. Голодные духи никогда не могут утолить свой голод. Каждый год в буддистских странах в ночь полнолуния восьмого лунного месяца делают подношения предкам. Предки это не голодные духи. У них есть дети и свой дом. Но мы знаем, что вокруг нас во множестве бродят голодные духи, у которых нет дома. Поэтому мы также делаем подношения в виде рисовых пирожных, воды и т.п. голодным духам. Мы читаем мантры для того, чтобы глотки голодных духов возвратились к нормальному размеру. Затем мы читаем Сутру Сердца и приглашаем голодных духов прийти и поесть. И мы молимся Будде Амитабхе, чтобы он привел всех голодных духов в Чистую Землю.

Голодные духи это не просто существа традиционного буддизма. Наше общество каждый день порождает тысячи голодных духов. Если мы хорошо подумаем, то поймем, что голодные духи повсюду вокруг нас. У некоторых людей нет корней. В их семье родители не показывали, что счастье возможно. Они не чувствовали, что их понимают и принимают в церкви или обществе. Поэтому они все отвергли. Они не верят в семью, общество и религию. Они не верят в собственные традиции. Но они до сих пор ищут что-то хорошее, прекрасное, подлинное, во что можно поверить. Они жаждут понимания и любви.

Время от времени голодные духи приходят в какой-нибудь центр практики, вроде нашей Сливовой Деревни. Их можно легко узнать. Даже если вы предлагаете им понимание и любовь, они все равно остаются скептиками. Для того чтобы помочь голодным духам, следует проявлять терпение. Сначала вы должны завоевать их доверие. Но у них столь тонкие глотки (они ко всему относятся с подозрением, они не готовы ни во что поверить), что, даже если вы предлагаете им любовь, они не могут принять ее. В силу Закона Притяжения голодный дух ис-

пытывает влечение к таким же голодным духам. Если мы возвращаем себе семя голодного духа, то станем голодным духом. Тогда мы станем искать для общения какого-нибудь голодного духа и создадим общину голодных духов.

В нашем хранящем сознании уже есть установка, согласно которой нас влечет к богам, людям, асурам, голодным духам, адским существам или животным. Карма означает действие, а именно действие тела, речи и ума. Каждое действие, слово и мысль в нашей обыденной жизни способно принести свой плод. Когда наши действия тела, речи и ума сочетаются вместе и некоторое время созревают, хранящее сознание достигает зрелости и проявляет другое состояние бытия. По прошествии нескольких лет жизни действия нашего тела, речи и ума, а также участие нашего индивидуального хранящего сознания в коллективном сознании – все это проявляется в сфере бытия, в которое мы переходим.

Предположим, что кто-то попал в круговорот наркомании. Он привязан к этой атмосфере, куда бы ни пошел. Таково проявление его хранящего сознания. Созревание его прошлых действий ведет человека в этом направлении. Участие его хранящего сознания в этой сфере бытия есть плод его образа жизни. Но если он встречает того, кто способен любить и помогать ему, тогда положительные семена в нем возвращаются, и он может достичь озарения. С помощью другого человека он может перестать отождествлять себя с дурным окружением. Постепенно созревание других семян поможет ему двигаться вперед и участвовать в другой сфере бытия.

Наши семена принуждают нас разделять жизнь других людей, которые окружают нас, независимо от того, добродетельна или недобродетельна их жизнь. Во-первых, мы должны определить, в каком направлении мы хотим двигаться. Во-вторых, мы должны захотеть предпринять путешествие преображения и врачевания. В-третьих, мы понимаем, что существует путь, на который мы можем вступить, и ищем способ практиковать с другими людьми, которые также хотят жить более осознанно. Затем мы понимаем, что разделяем ту же карму, а именно карму практики врачевания и преображения. Люди, которые интересуются только едой, сном и сексом, соберутся вместе в сфере желаний. Люди, которые думают о страданиях людей в мире, найдут способ собраться вместе для того, чтобы служить другим людям. Таков Закон Притяжения.

Освобождение (участие в сфере радости и покоя) это вопрос прикосновения к семенам и их преображения, помощи в росте положительным семенам. Нам не нужно умирать для того, чтобы переродиться и обрести новое бытие. Несколько недель или месяцев практики ради преображения помогут нам взрастить добродетельные семена и возродиться уже сейчас к новой жизни. Мы ступаем по пути созревания, когда заботимся о своих семенах, сажаем и возвращаем добрые семена, не позволяя проявляться отрицательным семенам. Я видел людей, которые по прошествии трех или четырех дней практики обретали новое бытие. Они могли пойти домой и помириться с членами своей семьи, восста-

новить заслуженное счастье. Они заботились о своих семенах нового начала, внимательного наблюдения, преображения и врачевания, поэтому быстро достигали созревания. Мы тоже можем создать новое бытие из семян в своем сознании, если будем жить в положительной и счастливой атмосфере. Нет причин сомневаться в своих силах.

## 10. Пять универсалий

*Хранящее сознание свободно и неопределенно,  
Оно постоянно течет и изменяется.*

*И в то же время оно наделено  
Всеми пятью универсальными ментальными формациями.*

Этот стих описывает качества хранящего сознания, которые отличают его от других сознаний. «Свободно» значит на свету, не скрыто. Хранящее сознание свободно, потому что у него есть способность достигать абсолютной ясности. И оно также неопределенно, а это означает, что хранящее сознание ни добродетельное, ни недобродетельное, хотя оно содержит в себе все семена, добродетельные и недобродетельные.

Все явления относятся к одной из трех природ: добродетельной (*кушала*), недобродетельной (*акушала*) и неопределенной (*анията*). Все наши поступки, слова и мысли принадлежат к одной из этих природ. «Добродетельный» значит полезный для себя и других. «Недобродетельный» значит вредный для себя и других. «Неопределенный» означает, что поступок, слово или мысль изначально, ни добродетельная, ни недобродетельная. Действие может быть любым, в зависимости от обстоятельств. Будет оно вредным или полезным, зависит от нашего образа жизни.

Хранящее сознание действует постоянно, днем и ночью, без остановки. Шесть сознаний чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и ум) в одно время действовать, а в другое отдыхать. Сознание зрения, например, действует днем, но не в то время, когда мы спим, потому что наши глаза закрыты и не воспринимают ни один объект. Только через связь со своим объектом основа чувства создает сознание чувства. Если мы спим, но не видим снов, тогда сознание ума также останавливается. И все же седьмое сознание, *манас*, которое тесно взаимодействует с хранящим сознанием и действует как опора сознания ума, не прекращает работу. Подобно хранящему сознанию, манас никогда не останавливает свою деятельность. Далее в этой книге вы узнаете еще больше о манасе.

Несмотря на то, что хранящее сознание никогда не перестает работать, это не означает, что оно всегда одно и то же. Хранящее сознание течет и меняется, как река. Река всегда остается самой собой, но вода в ней беспрестанно меняется. То же самое верно в отношении хранящего сознания. Это река, а содержащиеся в нем семена подобны воде, которая все время меняется.

Термин «ментальные формации» очень важен в буддизме. На протяжении всей этой книги мы будем то и дело возвращаться к нему. Ментальная формация это результат проявления семени в нашем хранящем сознании. Школа «только проявление» разделяет ментальные формации на пятьдесят одну категорию. Эти категории мы подробно обсудим в Пятидесяти Стихах. Для того чтобы понять этот стих, нам нужно знать о том, что существуют пять универсальных категорий: связь (*спарша*), внимание (*манаскара*), чувство (*ведана*), восприятие, или концептуализация (*самджна*), и воля (*четана*). Эти пять ментальных формаций «ассоциированы» (*сампраюкта*), а это означает, что они связаны друг с другом. Они называются универсальными, потому что действуют во всех восьми сознаниях.

Пять универсальных ментальных формаций (*сарватрага*) действуют с восьмым сознанием в терминах получения, принятия, удержания, поддержания, сохранения и хранения семян, которые представляют собой хранящего сознания. Хранящее сознание действует в форме этих пяти универсальных ментальных форм. Однако данные пять универсалий свои в каждом сознании, потому что режим восприятия (*прамана*, «путь измерения») хранящего сознания отличается от режима восприятия других сознаний.

Для того чтобы понять, как действуют сознания, мы должны рассмотреть природу, режим и объект восприятия каждого сознания. Во восьмой главе мы обсудили три поля восприятия, а именно сферы вещей в самих себе, сферу представлений и сферу простых вещей. Режим восприятия, который ведет в сферу вещей в самих себе, прямой (*пратьякша прamana*). Прямое восприятие не включает в себя мышление или воображение. Это не результат сравнения или рассуждения. В хранящем сознании режим восприятия всегда прямой. Когда мы видим огонь, то понимаем, что это именно огонь. Таково прямое восприятие.

Но давайте предположим, что мы видим дым, поднимающийся из-за стены, и поэтому предполагаем, что там клубится дым. Это восприятие, основанное на умозаключении, ментальном выводе (*анумана прamana*), может быть как правильным, так и неправильным. Если то, что мы сочли дымом от огня, в действительности оказался, скажем, туманом, и если при виде тумана мы говорим, что это огонь, значит это ошибочное восприятие (*абхава прamana*). Будда предупреждал о том, что наши ощущения в своем большинстве ложны. Когда мы смотрим на прекрасный закат, то верим в то, что мы воспринимаем солнце в этот самый миг. Но ученые говорят нам о том, что солнце, которое мы видим, на самом деле является образом солнца, каким оно было восемь минут назад. Мы живем, окутанные слоем множества ошибочных ощущений, и все же мы уверены в том, что мы никогда не ошибаемся. Ложное восприятие – вот источник многих страданий.

Хранящее сознание не занимается мышлением, сравнением или воображением. Его режим восприятия всегда прямой. Поэтому режим пяти универсальных ментальных формаций, когда они действуют вместе с хранящим сознанием, также всегда прямой. В восьмом сознании

связь прямая; ментальное внимание прямое; чувства, восприятие и воля также прямые. Но это необязательно верно в отношении функционирования этих пяти ментальных формаций в других сознаниях, потому что у других сознаний иные природа и качества.

Пять универсалий не отделены от ума, ум и есть содержимое ума. Природа хранящего сознания это также природа этих пяти универсальных ментальных формаций. Наше хранящее сознание и пять универсальных ментальных формаций этого сознания (и субъекта, и объекта) – все они свободны и неопределенны, изменчивы и постоянно текучи. Все семена, все объекты и все ощущения подобны каплям воды в реке хранящего сознания, и они принимают природу этого сознания.

Качества хранящего сознания, которые делают его уникальным, позволяют преобразить содержащиеся в нем семена. Дело в том, что хранящее сознание свободно и неопределенно, потому что, во-первых, его природа нейтральна; во-вторых, оно всегда течет и изменяется, в-третьих, его можно преобразить. Каждый день у нас появляется возможность для преобразования. Когда мы преобразуем семена в своем хранящем сознании, происходит глубинное изменение в самой нашей основе.

## 11. Три печати Дхармы

*Хотя хранящее сознание непостоянно и лишено отдельного «я»,  
Оно содержит все явления в космосе,  
Обусловленные и необусловленные,  
В форме семян.*

Явления (дхармы) можно поместить в две группы: дхармы с течью (*ашрава*) и дхармы без течи (*анаашрава*). «С течью» указывает на то, что здесь до сих пор что-то капает, словно вода из треснувшего глиняного кувшина. А это значит, что действие или переживание не имеет природы подлинного озарения и освобождения – все еще есть возможность упасть и возвратиться, есть вероятность того, что плоды нашей кармы (*кармафала*) создадут больше семян заблуждения в нашем сознании. «Без течи» указывает на то, что действие или переживание уже не имеет протечки, и оно не будет создавать недобротельный кармический плод.

Предположим, что мы переживаем радость. У этого чувства могут быть «протечки». Если это переживание неуравновешенно из-за того, что наше понимание поверхностно, тогда наше чувство радости может «протекать». Когда мы открываем истину чего-то, приобретаем понимание и достигаем озарения, тогда это чувство радости чистое, и мы говорим, что у него нет «протечек». Мы не возвратимся назад, к нашему первоначальному состоянию ума. Состояния ума, с «протечками» и без таковых, необязательно противоположны друг другу. Если мы не видим суть какого-то явления, значит у нашего видения до сих пор есть «протечки».



Явления «без протечек» принадлежат миру рождения, смерти и страдания, то есть миру самсары. Это историческое измерение. Явления «с протечками» принадлежат миру отсутствия рождения и смерти, нирваны, высшего измерения. Для нас очень важно помнить о том, что исторические и высшие измерения представляют собой части одной реальности. У волны есть два измерения: историческое и высшее. Пребывать лишь в историческом измерении (волне) значит жить в самсаре. Но если мы сможем понять, что подлинная природа волны – вода, тогда наш страх растворится, и мы окажемся в высшем измерении, нирване. Волна не должна становиться водой, так как она уже является водой. Историческое измерение не может существовать отдельно от высшего измерения.

В историческом измерении явления имеют «протечки», но как только мы внимательно проанализируем их, то перейдем в высшее измерение, и у них уже не будет «протечек». Мы находимся в историческом или высшем измерении в зависимости от своих ощущений. Обычно у нас много противоположных представлений о явлениях: рождение и смерть, высшее и низшее, красивый и уродливый. Все эти ощущения можно описать как самсару, они заставляют нас страдать. Вещи, которые мы воспринимаем как рождающиеся и умирающие, сохраняющиеся и отсекаемые, приходящие и уходящие, или множественные и единичные в историческом измерении, уже не воспринимаются как рождающиеся и умирающие, сохраняющиеся и отсекаемые, приходящие и уходящие, или существующие и перестающие существовать в высшем измерении. Все эти явления очищены. У них нет «протечек».

Наши действия с «протечками» или без таковых в зависимости от нашего угла зрения. Мы можем накормить голодного ребенка, спасти от гибели гусеницу или не дать кому-то повредить себе или другим, и все же эти полезные действия могли бы иметь «протечки», даже не смотря на то, что они приносят радость и хороший результат. Если мы поступаем таким образом, чтобы нас не увлекали двойственные представления о пространстве, времени, самом себе, о ком-то другом, и т.д., значит наши действия чисты.

Можно легко понять, чистое действие или нет. Предположим, что группа людей посещает сиротский приют. Их просят поставить свою подпись в книге и записать сумму пожертвования. То, как человек ставит свою подпись, укажет на степень чистоты его пожертвования. Если он пожертвовал сто долларов, потому что подумал, что будет неприлично дать меньше, тогда у его щедрого поступка есть «протечки». Если посетитель не заглядывает в журнал с тем, чтобы узнать, сколько денег пожертвовали прежние гости, и дает сто долларов, не думая о том, насколько это будет прилично по сравнению с другими, тогда его действие чисто. Когда такие люди отдадут что-то, они не говорят себе: «Я помогаю сироте, которому приходится туго», ведь тогда он воспринимал бы себя отдельно от тех, кому он помогает. Нет, их щедрость исходит из понимания того, что жизнь непостоянна, и они действуют из любви.

Действия с «протечками» находятся в сфере рождения и смерти, в историческом измерении. Они могут помочь облегчить страдания или вызвать еще больше страданий. Но очищенные действия могут привести нас к освобождению и непривязанности, могут помочь нам удержаться, не возвратиться в более низкую сферу существования. Два типа действия нельзя сравнить. Человек, совершающий очищенное действие, не подсчитывает объем работы, или славу и выгоды, которые может приобрести. Очищенное действие возникает естественным образом, из озарения и свободы. По этой причине счастье, вызванное очищенным действием, гораздо сильнее, потому что оно освобожденное и к тому же не основано на внешних признаках. «С протечками» значит быть привязанным к круговороту рождения и смерти. «Без протечек» значит быть свободным.

Цветок, наш гнев, пространство, время – все это типы явлений, или дхармы. Существуют обусловленные (*самскрита*) и необусловленные (*асамскрита*) дхармы. Заблуждающийся ум может установить связь только с обусловленными явлениями, которые постоянно подвержены изменением, в том числе рождению и смерти. В нирване существуют только необусловленные явления, которые не переживают рождение и смерть. Но если мы внимательно посмотрим, то увидим, что подлинная природа *всех* явлений есть нирвана. Все «нирванируется» с самого начала. Алмазная Сутра и другие сутры из махаянской литературы Праджняпарамиты помогают нам установить глубокую связь с нерождением, бессмертной природой всех явлений. Космос (*дхармадхату*), сфера, в которой проявляются все явления, включает в себя все.

Цветок это обусловленное явление. Цветок нуждается в определенном сочетании условий, которые постоянно взаимодействуют (семя, почва, солнечный свет, облака, дождь, земля, садовник и наше сознание), ради своего существования. Цветок родился, значит он умрет. Когда мы говорим, что нечто обусловлено, то подразумеваем, что это должно взаимодействовать со всем остальным. Это не может существовать независимо. Когда мы пристально вглядываемся в самую суть цветка, то видим, что цветок не может существовать в одиночестве, сам по себе. У него нет независимого, постоянного существования, поэтому мы говорим, что он пуст, лишен отдельной самости. У цветка есть природа не-самости и непостоянства, а это означает, что он одновременно полон всем в космосе. Если вы внимательно прикоснетесь к цветку, то установите связь со всем космосом.

Некоторые буддистские школы утверждают, что пространство представляет собой необусловленную дхарму. По моему мнению, пространство это обусловленная дхарма. Пространство создано из времени, без сознания оно существовать не может. Таково же наше хранящее сознание. Как и все остальное, оно непостоянно и лишено отдельной самости. Все ментальные формации, которые возникают из нашего хранящего сознания, также непостоянны и лишены отдельной самости. Это сознание создано из других сознаний, а другие сознания созданы из

этого сознания. Мы видим взаимодействие в самой сути нашего хранящего сознания.

Когда мы смотрим на цветок, то видим, что он содержит весь космос: солнечный свет, облака, время, пространство и даже наше сознание. Таково же хранящее сознание: оно содержит все явления, обусловленные и необусловленные. Вещи и явления в своем большинстве проявляются как формации, основанные на условиях. Но существование некоторых вещей ни на что не опирается. Эти необусловленные дхармы и есть нирвана, высшее измерение. Внутри хранящего сознания пребывают семена необусловленного. Нирвана уже есть в нас.

Непостоянство, не-самость и нирвану называют Тремя Печатами Дхармы. Будда называет их ключами, которые открывают дверь реальности, устанавливают тесную связь с каждым явлением. Осознанность это энергия, которой мы можем пользоваться для того, чтобы установить связь с явлением в сфере формы. Когда мы, например, соприкасаемся со своей печенью, она чувствует это и с радостью принимает наше внимание. Если мы используем свою осознанность для того, чтобы достаточно плотно соприкоснуться с ней, то видим ее непостоянную природу. Печень постоянно меняется. Даже если наша печень три месяца назад была здоровой, это еще не гарантирует, что она будет всегда в добром здравии, особенно если мы не заботимся о ней. И в то же время мы видим безличную, взаимозависимую природу своей печени. Благополучие нашей печени зависит от многих других элементов – например, от здоровья всей нашей пищеварительной системы, от всего, что мы едим и пьем, даже от наследственных факторов.

Когда мы внимательно созерцаем непостоянную и безличную природу нашей печени, то начинаем понимать испытываемые ею трудности. Мы ощущаем любовь и хотим заботиться о печени. Такое поведение может преобразить состояние нашей печени. То же самое верно в отношении наших легких, сердца, каждой другой части нашего тела. Мы перестаем курить, переодать и пить алкоголь, так как все это старит нашу печень, нарушает работу легких, затрудняет кровообращение, вредит сердцу. Когда мы используем Три Печати Дхармы, данные нам Буддой как ключ для того, чтобы открыть дверь реальности наших тел, мы хорошо понимаем их. И только когда мы научимся хорошо понимать их, мы будем внимательно заботиться о них.

Точно так же, мы можем использовать эти три ключа для того, чтобы открыть дверь реальности всех явлений. Первые два ключа, непостоянство и не-самость, помогают нам открыть историческое измерение явлений. Когда мы устанавливаем тесную связь с окружающим миром, то оказываемся в сфере третьего ключа, нирваны, и ощущаем покой и бесстрашие. Если мы погружаемся еще глубже, то можем соприкоснуться с высшим измерением нашего тела, чувств, ощущений, ментальных формаций. Посредством осознанности мы можем изучить печаль, гнев, тревогу. Таков главный стоп практики медитации, которой учил Будда. Изучение сознания может оказать нам еще более эффективную помощь.

Непостоянство и не-самость по своей сути одинаковы. Оба этих понятия обозначают отсутствие отдельной, устойчивой самости. Это называют непостоянством, если смотреть с точки зрения времени, или не-самостью, если смотреть с точки зрения пространства. Наше хранящее сознание непостоянно и лишено отдельной самости. Оно содержит в себе все дхармы, обусловленные и необусловленные, в космосе (*дхармадхату*), словно цветок, содержащий в себе весь космос. Сферу вещей в них самих можно найти в цветке и в нашем хранящем сознании. Сферы представителей и простых образов также можно найти в цветке и в нашем хранящем сознании.

У вас есть личное, отдельное хранящее сознание? Вы можете ответить утвердительно, так как знаете о том, что индивидуальное создано из коллективного. Где же в вашем теле расположено хранящее сознание? Оно присутствует в каждой клетке вашего тела. Вы можете установить связь с каждой клеткой своего тела. Клонирование стало возможным потому, что каждая клетка нашего тела обладает способностью воссоздавать все наше тело. Такие целительные техники, как акупунктура и рефлексология, также показывают, что вы можете соприкоснуться со всем телом, дотронувшись лишь до одной его части.

Наше хранящее сознание не может существовать само по себе. Оно должно взаимодействовать с другими сознаниями. Единица содержит множество и состоит из него. Все сущее содержит единицу и состоит из нее. Коллективное создано из индивидуального, а индивидуальное – из коллективного. Это понимание помогает нас освободиться от представлений об «индивидуальном» и «коллективном». Когда мы внимательно исследуем природу хранящего сознания, то видим, что его подлинная природа ни индивидуальная, ни коллективная, но одновременно и индивидуальная, и коллективная. После того как мы избавились от представлений об абсолютной индивидуальности и абсолютной коллективности, мы получаем возможность начать постигать подлинную не двойственную природу хранящего сознания.

## 12. Семена и формации

*Семена могут рождать семена.*

*Семена могут рождать формации.*

*Формации могут рождать семена.*

*Формации могут рождать формации.*

Явления (дхармы) могут присутствовать в форме семян или формаций. «Семя» это то, что обладает способностью проявляться, а «формация» – то, что проявлено. Этот стих описывает связь между семенами и формациями. Когда мы не переживаем гнев, семя гнева не проявляется, хотя оно все еще присутствует в нашем хранящем сознании. Когда кто-то говорит нам что-то неприятное или вредное, то тем самым культивирует семя гнева в нас. Это семя проявляется в нашем сознании ума и становится ментальной формацией.

Семя может влиять на другие семена в хранящем сознании, без вмешательства сознания ума. Предположим, что в нас есть семя отчаяния, и его постоянно культивируют до тех пор, пока оно не даст крепкий росток. Когда семя получит достаточно питания, оно проявится в нашем сознании ума. Когда семя проявляется в нашем сознании ума, оно становится формой и тем самым укрепляется. Все, что имеет возможность проявиться, укрепляется. Семя, раз проявившись, может создавать другие семена той же природы в нашем хранящем сознании. Если гнев проявляется в нашем сознании ума как формация, и если энергия осознанности не заботится о нем, тогда проявленная формация может укрепить семя гнева в нашем хранящем сознании.

Семена никогда не бывают вечно неизменными. Они постоянно преобразуются и изменяются. Семена в нашем хранящем сознании в каждый миг переживают рождение и смерть. Формации, которые проявляются из этих семян, также в каждый миг переживают рождение и смерть. И наше тело как формация в каждый миг переживает рождение и смерть. Рождение и смерть случаются в нашем сознании в каждый миг, причем в каждой клетке нашего тела. Все семена и формации проходят процесс рождения и смерти в контексте условий. Семя необязательно исчезает, когда проявляется формация. Семена и формации взаимодействуют.

Семя гнева в нашем хранящем сознании, проявляясь в виде энергии гнева в нашем сознании ума как формация, в то же время продолжает существовать как семя. Проявившись на какое-то время на верхнем уровне нашего сознания, наш гнев возвратится в корень, и семя станет немного более сильным. Если мы позволим какому-то семени проявиться как формация, тогда это семя увеличится и окрепнет. Если мы умеем устанавливать связь с семенами сострадания, прощения и радости в себе, умеем проявлять их несколько раз в день, тогда эти семена будут становиться все более значимыми в нашем хранящем сознании. Если мы соприкоснемся с семенами страха, гнева и боли в себе и позволим окружающим нас людям прикасаться и к ним, то поможем этим семенам постоянно набирать силу.

Гневаясь, мы страдаем. Мы полагаем, что, если мы выплеснем свой гнев, то почувствуем облегчение. Некоторые врачи советуют своим клиентам «давать волю гневу», «выбрасывать его из организма». Некоторые терапевтические практики предписывают человеку пойти в свою комнату и избить подушку. Эта теория гласит что, так мы безопасно для всех выразим свой гнев, и нам не придется никого колотить. Такая практика не кажется мне очень умной. По сути, она опасна, потому что вы бьете подушку и выражаете гнев, который уже проявлен, тем самым укрепляя семя гнева в его основе.

Не то чтобы вам следовало давить в себе гнев. Важно научиться контролировать свой гнев, осознавать его присутствие и позволять ему существовать. Тогда мы можем отслеживать его фокусом внимания для того, чтобы преобразить его. Когда мы бьем подушку, то в действительности не контролируем свой гнев осознанно. Мы позволяем себе

наполниться гневом. На самом деле, мы даже плохо воспринимаем подушку. Если бы мы ясно понимали, что перед нами подушка, то знали бы, что это просто вещь, и не пожелали бы так яростно атаковать ее. Практика осознанности важна для того, чтобы распознать свой гнев, позволить ему существовать, контролировать и преобразить его. Каждый раз, когда мы распознаем отрицательную формацию, она теряет часть своей силы. Поэтому так важно осознанное дыхание, как и медитация ходьбы, а также осознанность для того, чтобы распознать и контролировать ментальные формации, когда они проявляются.

Мы должны научиться узнавать в нас все положительные и отрицательные семена. Мы также можем не позволять себе возвращать отрицательные семена, использовать все возможности для того, чтобы культивировать положительные семена. Это называют «избирательным культивированием». Очень важно практиковать этот метод в наших отношениях. Попробуйте понять ситуацию, в которой человек находится, которого вы любите, и воздержаться от культивирования его (ее) отрицательных семян. Старайтесь возвращать только положительные семена. Скажите любящей вас женщине: «Дорогая, если ты любишь меня по-настоящему, то пореже прикасайся к моим отрицательным семенам». Вы оба должны заключить соглашение, мирный договор, должны договориться ухаживать за семенами друг друга. Если вы будете культивировать в другом человеке лишь положительные семена, то вызовете в нем положительные перемены, которые возвратятся к вам в форме большей радости, покоя и счастья.

### 13. Сеть Индры

*И семена, и формации обладают природой  
Взаимозависимости и взаимопроникновения.*

*Одно создается всем.  
Все зависит от одного.*

Тринадцатый и четырнадцатый стихи представляют собой вклад Аватамсака Сутры в учения школы «Только проявление». Братья Асанга и Васубандху основали школу Виджнянавада в четырнадцатом веке. В то же время, учения школы Виджнянавада не были включены в систему буддистской психологии, которая была основана на Абхидхарме Оригинального Буддизма. В седьмом веке мастер Ксуанзанг принес учения Виджнянавады в Китай, но учения Аватамсаки еще не были их составной частью. Третий патриарх школы Аватамсаки в Китае Фазанг (643-712 гг.) впервые включил эти важные учения Махаяны в систему буддистской психологии в своей книге «Заметки о мистическом в Сутре Аватамсака».

В тринадцатом стихе мы встречаем учение о взаимодействии и взаимопроникновении, как оно представлено в Сутре Аватамсака. Сутра Аватамсака это источник образа сети Индры, которая составляет часть неба бога Индры. Сеть Индры это огромная космическая решетка, содержащая драгоценные жемчужины там, где пересекаются нити. Эти

миллионы драгоценностей сплетаются, создавая сеть, и у каждой жемчужины есть много граней. Если вы посмотрите на какую-то грань любой жемчужины, то увидите в ней отражение остальных жемчужин. В мире Аватамсаки, в сети Индры, один присутствует во всех, а все – в одном. Этот замечательный образ использовался в буддизме для того, чтобы показать принцип взаимозависимости и взаимопроникновения.

В нашем обычном, разделяющем мире мы воспринимаем чайник как цельный и независимый объект. Но если мы достаточно внимательно изучим чайник, то поймем, что он содержит в себе много явлений (землю, воду, огонь, воздух, пространство и время), и мы поймем, что на самом деле вся вселенная участвовала в сотворении этого чайника. Такова взаимозависимая природа чайника. Цветок создан из многих элементов не-цветка – например, из облаков, почвы и солнечного света. Без облаков и земли цветка просто не было бы. Таково *взаимопроникновение*. Происходящее является результатом воздействия многих факторов. То, что делает возможным существование всего, – одно.

Мы видим природу взаимодействия и взаимопроникновения в каждом семени и формации. Взаимопроникновение означает, что все пребывает в одном. Цветок не может существовать сам по себе. Он должен взаимодействовать со всем остальным. Все явления таковы же. Будда сказал: «Это есть потому, что есть то». Это простое, но глубокое учение. Оно указывает на то, что все на свете взаимосвязано. Все вещи и явления пронизывают друг друга. Солнечный свет пронизывает растения, растения проникают в животных, а мы взаимодействуем друг с другом. В одном мы видим всех. Во всех мы видим одно. В одном вы касаетесь всех, а во всех вы касаетесь одного. Так звучит учение Сутры Аватамсаки, глубочайшего учения о взаимосвязях в буддизме.

Британский физик-атомщик Дэвид Бом предложил термины «внешний порядок» и «внутренний порядок» для того, чтобы описать все, что буддистские учения называют обычной и высшей реальностью. Во внешнем порядке все существует вне всего остального. Слон существует вне розы, стол существует вне леса, вы существуете вне меня, и т.д. Внешний порядок мы воспринимаем, когда изучаем вещи и явления не очень внимательно. Но Бом открыл, что глубокий анализ природы так называемой элементарной частицы показывает, что одна частица состоит из всех остальных частиц. Представления, которых мы придерживаемся в своей обыденной жизни, уже невозможно применять в сфере бесконечно малых величин. В одной частице можно найти существование всех остальных частиц. Когда мы внимательно изучаем природу частиц, то открываем для себя внутренний порядок, при котором каждая вещь пребывает внутри всего остального.

Внутренний порядок отождествляют с высшим измерением, а внешний порядок – с историческим измерением. В историческом измерении есть представления о рождении и смерти, начале и конце, том и этом, бытии и небытии. Но в высшем измерении нет рождения и смерти, начала и конца, бытия и небытия. Высшее измерение нельзя описать сло-

вами и представлениями, которые по самой своей природе служат для того, чтобы рассекать реальность на отдельные части.

Разумеется, для того чтобы общаться с другими людьми, изучать буддизм, мы должны использовать слова, идеи, представления. Однако в конечном итоге нам следует устранить все эти представления, чтобы обрести подлинное понимание. Такие слова как «такой же» и «другой», «коллективный» и «индивидуальный» это просто ступени на лестнице. Мы должны перейти на другую ступень, не попав в плен идеям. До тех пор, пока мы будем пребывать в плену представлений, идей и слов, мы не сможем обрести правильное понимание и не достигнем высшего измерения.

Используя учение о взаимопроникновении, которое находится в сутре Аватамсака, мы можем раскрыть дверь реальности и избавиться от своих представлений о мире. Концепции, которыми мы пользуемся для того, чтобы формировать картину реальности, придется разрушить. Мы знаем о том, что у нас есть легкие для дыхания. Но более глубокий анализ позволяет нам увидеть, что горы и леса также составляют наши легкие. Без них мы не могли бы дышать. У нас есть сердца, которые хорошо работают. И мы знаем о том, что мы не могли бы жить, если бы наши сердца не гоняли по венам кровь. Но более глубокий анализ позволяет нам увидеть, что солнце – наше второе сердце. Если бы солнце перестало светить, тогда мы мгновенно умерли бы. То же самое произошло бы в том случае, если бы сердце в нашем теле перестало стучать. Мы видим, что наше тело это тело космоса, что космос это наше тело.

Этого озарения можно достичь, только если воспринимать жизнь через представления о внутреннем и внешнем мире, «я» и «другом». Когда мы сморим глазами сутры Аватамсаки, то понимаем, что космос и все явления в нем есть часть сети Индры. Мы осознаем, что такие концепции, как «один» и «множество», «появление» и «исчезновение», «коллективное» и «индивидуальное», «высшее» и «низшее», даже «бытие» и «небытие», нельзя применить к высшей реальности.

#### 14. Истинное и неистинное

*Хранящее сознание ни то же самое, ни другое,  
Ни индивидуальное, ни коллективное.*

*То же самое связано с другим.*

*Коллективное и индивидуальное создают друг друга.*

Мое хранящее сознание составляет единое целое с вашим хранящим сознанием? Может быть, они представляют собой два отдельных понятия? Неправильно говорить, что это два понятия. Также неправильно говорить, что это одно понятие. Один это только мысль, два – также мысль. Ни одна идея не согласуется в точности с реальностью. Мое хранящее сознание создано из вашего хранящего сознания, а ваше хранящее сознание – из моего. Нельзя говорить, что они одни и те же или

разные, одно это хранящее сознание или их множество. «То же самое» и «другое» пронизывают друг друга. «То же самое» создано из «другого», а «другое» из «того же самого». Представления о том же самом и другом, одном и множестве, составляют пары противоположностей, а истина всегда выше противоположностей. Единственный способ устранить наши страдания и иллюзии заключается в том, чтобы изменить наш двойственный образ мысли и выйти за пределы представлений.

У каждого явления есть как коллективная, так и индивидуальная природа. Как «один» и «множество» должны работать вместе для того, чтобы что-то создать, так и «коллективное» и «индивидуальное» зависят друг от друга для того, чтобы развивать и преображать. Мы должны выйти за пределы таких представлений, как «то же самое» и «другое», «индивидуальное» и «коллективное». Таково учение школы Трех Шастр, сторонники которой изучали и развивали учения Срединного Пути, основанного на трех *шастрах* (комментариях): Мадхьямикешастре (под авторством Нагарджуны), Шастры в Сто стихов (также под авторством Нагарджуны), Шастры Двенадцати дверей (под авторством Дэвы). Срединный Путь это путь, который не пребывает в плену концепций. Учения школы «Только проявление» содержат аромат как сутры Аватамсака, так и учений Трех Шастр.

По словам Нагарджуны, мы должны выйти за пределы представлений о рождении и смерти, одного и множества, прихода и ухода, возникновения и исчезновения. Опровержение Нагарджуной этих двойственных концепций называют *восемью отрицаниями*. Рождение это идея, означающая, что нечто возникает из ничего. Проведя глубокий анализ, мы поймем, что все не так. Что-то не может возникнуть из ничего. Мы уже существовали до своего рождения, хотя и в другой форме. Облака это прошлая жизнь дождя. Дождь это продолжение облаков. Когда энергия становится материей, то связь остается. Не то чтобы материя полностью порождалась небытием. Законы физики и учения буддизма согласуются в том, что что-то не может возникнуть из ничего.

Точно так же, что-то не может стать ничем, не может полностью исчезнуть и перестать существовать. Когда мы сжигаем листок бумаги, бумага не перестает существовать, а становится жаром, пеплом и дымом. Тепло пронизывает космос. Дым и другие газы поднимаются в воздух и питают почву. Дождь и почва – вот два условия, необходимых для роста деревьев. Позднее эти три элемента могут снова стать бумагой. Если мы будем смотреть так, то сможем понять, что даже листок бумаги превосходит рождение и смерть.

Идеи о возникновении и исчезновении также некорректны. Мы говорим: «Я пришел отсюда и направляюсь туда». Или мы говорим: «До того как родиться, я был в другом месте, а после того, как я умру, я буду где-то еще». Но мы знаем из учений о взаимопроникновении и взаимодействии о том, что «здесь» и «там» это просто концепции, что всякое место можно найти в каждом другом месте. На самом деле, вам некуда идти и неоткуда приходиться в высшем измерении.

Идея постоянства означает, что нечто продолжает существовать вечно в неизменности, никогда не переживает изменений и преобразований. Такая идея также некорректна. Все по своей природе изменяется. Противоположная идея об уничтожении означает, что после нашей смерти наше тело и сознание у нас перестают существовать. Мы уже видели, что что-то не может стать ничем. Наше тело и сознание просто меняют форму.

Наш ум подобен мечу. Он рассекает реальность на части, отделяет одну часть от другой. Но реальность невозможно постичь нашим рассудочным умом, а именно воображающим, разграничивающим и обсуждающим умом. Мы должны научиться устанавливать связь с реальностью, не используя свой обычный образ мысли. Если мы будем внимательно изучать природу взаимодействия вещей, то сможем открыть дверь реальности и освободиться от представлений о том же самом и другом, индивидуальном и коллективном. Такие идеи невозможно применить к высшей реальности.

Четырнадцатый стих помогает нам выйти за пределы представлений о том же самом и другом, индивидуальном и коллективном. Эти пары представлений порождают друг друга, как левое и правое, выше и ниже. Если мы использовали эти представления для того, чтобы проводить глубокий анализ, то должны избавиться от них, если хотим понимать по-настоящему. Этот стих может оказать нам помощь. Если вы верите, что ваше хранящее сознание точно такое же, как и мое хранящее сознание, значит вы пребываете в плену представления о постоянстве. Если вы полагаете, что ваше хранящее сознание не такое же, как и мое хранящее сознание, значит бросились в другую крайность. Мы должны избавиться от этих представлений для того, чтобы увидеть подлинную природу хранящего сознания, которое не является ни индивидуальным, ни коллективным, и вместе с тем оно именно индивидуальное и коллективное.

Если мы не сможем превзойти представления и концепции, то увязнем в учении или концепции. Будда сказал, что его учение подобно змее: оно опасно. Одна сутра описывает, что человека, плененного учениями, все равно как кусает змея, которую он пытается поймать. В этой сутре Будда говорит, что для поимки змеи лучше всего использовать палку с раздвоенным концом, чтобы прижать голову змеи. Тогда вам удастся ухватить змею позади за шею, и она не сможет ужалить вас. Если вы попытаетесь схватить змею просто рукой, она вас ужалит. То же самое верно в отношении постижения учений. Разумный человек не станет бросаться на идеи и представления, он не будет ошибочно принимать их за саму реальность.

## 15. Великая мудрость зеркала

*Когда заблуждение преодолено, возникает понимание, и тогда хранящее сознание уже не подвержено помрачениям. Хранящее сознание становится Мудростью Великого Зеркала*

*И отражает космос во всех направлениях.  
Его называют Чистым Сознанием.*

Когда тьма благодаря нашей практике рассеивается, возникает ясность, и наше хранящее сознание очищается. Когда иллюзия преобразуется, возникает понимание. Заблуждение, или неведение, это основа всех наших неправильных представлений, которые приносят много страданий. Благодаря практике внимательного изучения природы взаимодействия, заблуждение (неведение) можно преобразить в *праджню*, то есть мудрость (понимание).

Неведение это одна из двенадцати связей в цепи Взаимозависимого Возникновения (*пратитья-самьютпада*). Взаимозависимое Возникновение это главное буддистское учение. Оно гласит о том, что все психические и физические явления (дхармы), формирующие все, что нам известно как существование, взаимозависимы, они взаимно обуславливают друг друга. Каждая из двенадцати связей (*нидана*) в цепи Взаимозависимого Возникновения обуславливает следующую связь. Неведение (*авидья*) обуславливает побуждения (*самскара*). Побуждения обуславливают сознание (*виджняна*). Сознание обуславливает ум/тело, который также называют именем и формой (*намарупа*). Ум/тело обуславливает шесть органов чувств (*шадьятана*). Шесть органов чувств обуславливают контакт (*спарша*). Контакт обуславливает чувство (*ведана*). Чувство обуславливает стремление (*тришна*). Стремление обуславливает цепляние (*упадана*). Цепляние обуславливает становление (*бхава*). Становление обуславливает рождение (*джати*). Рождение обуславливает старость и смерть (*джара-маранам*). Взаимозависимое Возникновение это двигатель, который вращает круговорот самсары. Неведение, первая связь, представляет собой главную причину страдания.

Санскритский термин «авидья» переводится как *неведение*, что значит отсутствие знания. Это отсутствие понимания. Из-за своего неведения или заблуждения мы сажаем и взращиваем много недобродетельных семян в своем хранящем сознании. Если мы проведем глубокий анализ, то достигнем озарения и преобразим свои семена. По мере продолжения нашей практики наше неведение уменьшается, а наше понимание возрастает. Наступает такой миг, когда неведение полностью преобразуется, и понимание становится реальностью. Иногда мудрость (*праджня*) называют чистым сознанием (*вимала виджняна*). Когда наше хранящее сознание в полной мере очищается, его уже не могут охватить помрачения (*клеши*), то есть такие ментальные формации, как страх, гнев, ненависть и разграничение. После преобразования наше хранящее сознание освобождается. Оно преобразуется в Великую Мудрость Зеркала и может отражать мир таковости без всякого искажения.

В нашем обыденном способе восприятия и постижения жизни так много неведения и заблуждения, что наше хранящее сознание не может проявиться перед нами как часть высшего измерения. Но в действительности главная природа хранящего сознания всегда свободна от помрачений. Только если мы будем внимательно исследовать не-

самость и взаимодействие, мы сможем преобразить заблуждение. Тогда озарение проявит нам природу таковости, которая уже есть в нас.

Некоторые практикующие люди полагают, что после разрушения неведения ничего не остается: мол, достигнув этой стадии, им остается лишь перейти в другой мир. Но Будда говорит: «Когда неведения больше нет, возникает мудрость». Когда вы устраняете тьму, появляется свет, который приносит пробуждение. В этот момент все, что принадлежит хранящему сознанию, индивидуальное и коллективное, очищается. Освободившись от нечистот (*амала виджняна*), хранящее сознание становится зеркалом, отражающим все аспекты существования без всякого искажения. Рождение, смерть и страдания преобразуются в покой, радость, пробуждение и освобождение. Это «чистое сознание» позволяет распознать сферу таковости в этой жизни и войти в нее.

Подобно земле, хранящее сознание призвано хранить семена. Мы знаем, что хранящее сознание по самой своей природе нейтрально. Добродетельные и недобродетельные семена в хранящем сознании проявляются в зависимости от деятельности других сознаний. Когда солнце сияет, земля нагревается. Когда идет дождь, земля увлажняется. Тогда семена в земле получают возможность прорасти. На поверхности появляются ростки, повсюду земля зеленеет. Во время сухого времени года и зимой, когда солнечного света меньше, земля не столь зеленая. Но даже в этом случае нельзя говорить, что земля безжизненна. Она продолжает свою чудесную работу, только безмолвно.

Другие семь сознаний – садовники, обрабатывающие землю. Мы учимся и практикуем, используя свои шесть чувств. Семена восприятия попадают в наше хранящее сознание, и оно начинает свою безмолвную работу, подобно земле. Мы, садовники, перекапываем почву, сеем семена, поливаем их, выпалываем сорняки и добавляем в землю удобрения. Но мы не можем выполнять работу земли. Только земля может удерживать семена и проявлять плоды нашего труда. Для нас самое главное – верить, что земля позаботится о посаженных нами семенах.

Предположим, что учитель просит нас внимательно изучить какой-то предмет во время медитации. Мы должны выполнять это занятие не только интеллектом. Наш интеллект, наше сознание ума, это просто садовник. Интеллект не может выполнять работу хранящего сознания. Вместо этого нам следует посадить объект нашего сознания в наше хранящее сознание словно семя, а затем каждый день ухаживать за ним. В течение дня мы, занимаясь своими обыденными делами (мы ходим, стоим, лежим, сидим), взращиваем это семя с помощью осознанности. Если мы будем культивировать семя каждый день, то однажды, когда будем меньше всего ожидать этого, цветок понимания предстанет перед нами словно дар нашего хранящего сознания. Если мы попытаемся использовать свое сознание ума для того, чтобы помочь этому семени прорасти, тогда семя высохнет. Садовник не может выполнять работу, которую выполняет почва.

Однажды в детстве я увидел прекрасный листок, лежавший на дне бочки для сбора дождевой воды. Я захотел достать его, но длины моей

руки не хватило, чтобы дотянуться до листка. Поэтому я взял палку и взболтал воду в надежде на то, что листок всплывет на поверхность. Я очень устал, силясь поднять его, отбросил палку и пошел помолиться. Примерно через десять минут я возвратился и увидел, что листок плавает на поверхности. После того, как я ушел, вода продолжала вращаться, и это ритмичное движение подняло мой лист на поверхность.

У нашего хранящего сознания такая же природа. Когда оно получает от нашего сознания ума приказы что-то сделать, то работает целыми сутками напролет. Многие люди сталкивались со следующим явлением: я иду по улице и встречаю знакомого, имя которого забыл. Всю дорогу домой я пытаюсь вспомнить его имя. Я знаю его имя, силюсь вспомнить его, но в результате у меня лишь болит голова. Вечером я ложусь спать, но во сне мое хранящее сознание продолжает работать. Несколько часов я заставлял свое сознание ума вспомнить это имя, но ночью я поручаю найти решение своему хранящему сознанию. Во сне мое сознание ума прекращает работать над задачей, но мое хранящее сознание продолжает работать. На следующее утро, когда я чищу зубы, имя встреченного мною знакомого всплывает в моем уме. Такова же природа медитации. Мы должны доверять своему хранящему сознанию. Всю работу выполняет не только интеллект. Когда мы узнаем о том, как работает хранящее сознание, то добьемся успеха в своей практике.

Мы прочли последний стих о хранящем сознании. Теперь мы переходим к разделу Пятидесяти Стихов, посвященному седьмому сознанию, манасу. На самом деле, мы никогда не отключаем хранящее сознание. Хранящее сознание это основа; мы не сможем полностью преобразить свое сознание до тех пор, пока не преобразим его в самой основе. Мы найдем хранящее сознание в стихах о манасе, в последующих стихах о сознании ума, о пяти сознаниях чувств, практике и пути. Учения о взаимодействии и взаимопроникновении показывают нам, что рассечь реальность на части невозможно. Одно содержит всё. Нам нужно лишь провести глубокий анализ для того, чтобы понять это.

## Часть 2

### Манас

Стихи 16-22 посвящены семнадцатому сознанию, манасу. Отношение между манасом и хранящим сознанием очень тонкое. Манас возникает из хранящего сознания, считает часть хранящего сознания объектом своей любви, объектом самого себя, и крепко держится за него. Он считает эту часть хранящего сознания отдельной самостью и цепко удерживает ее. Манас привязан к хранящему сознанию как маленький ребенок, который цепляется за юбку матери, не позволяя ей двигаться естественно. Точно так же, манас мешает работать хранящему сознанию и препятствует преобразению семян.

Гравитационное притяжение луны вызывает на земле приливы – точно так же цепляние манаса за хранящее сознание представляет собой

энергию, которая вызывает проявление семян как ментальных формаций в нашем сознании ума. Наши энергии привычек, заблуждения и цепляние все вместе создают важный источник энергии, который обуславливает наши действия, речь и мышление. Эта энергия называется манасом. В природе манаса цепляться за что-то.

Подобно хранящему сознанию, манас по своей природе никогда не перестает работать. Он работает днем и ночью не переставая. Мы уже узнали о трех типах восприятия. Первый тип – прямое восприятие. Второй тип – умозаключение, или логический вывод, который может быть как правильным, так и неправильным. Третий тип – ошибочное восприятие. Тип восприятия манаса всегда третий, ложное восприятие. Неправильное восприятие манаса, особенно его представление о «я», является причиной больших страданий, поэтому так важно понять роль манаса в создании и поддержании ошибочных ощущений.

### 16. Семена заблуждения

*Семена заблуждения создают  
Внутренние формации стяжания и помрачений.  
Эти силы оживляют наше сознание,  
Когда ум и тело проявляют себя.*

Нам известно о том, что наше хранящее сознание проявляется в качестве мира, и как инструментальный мир (окружающая среда), и как чувственный мир (мы сами и другие живые существа). Наше тело это проявление нашего хранящего сознания. Ум/тело, или «имя и форма» (*намарупа*), проявляются через хранящее сознание. Однако когда вмешивается манас, седьмое сознание, семена заблуждения в нашем хранящем сознании могут проявиться как ментальные формации, в результате чего мы страдаем.

Вы вспомните о том, что хранящее сознание называют также «хранилищем для привязанности к самости». Это связано с манасом. Манас это энергия неведения, жажды и цепляния. Он возникает из хранящего сознания и возвращается для того, чтобы ухватиться за часть хранящего сознания. В восьмой главе мы обсудили три аспекта восприятия. Часть хранящего сознания, к которой пытается прицепиться манас, относится к субъекту, который воспринимает (*даршана-бхага*). В этот момент манас и хранящее сознание перекрывают друг друга, в результате чего появляется объект цепляния манаса.

Манас цепляется за образ, который сам создал, он держится за него как за свой объект. Эта часть хранящего сознания, за которую цепляется манас, теряет свою свободу. Наш ум поработается, когда манас считает, воспринимает его как самость. Манас держится за привлекающий его объект очень цепко, словно говорит: «Это моё». Такова же природа страстной любви. На самом деле, манас описывают как *любовь к себе*. Это действительно привязанность к себе. Манас это «влюбленный», а хранящее сознание это «возлюбленная», природа их любви – привязанность, в результате чего мы страдаем.

На основе манаса возникает шестое сознание, сознание ума. Сознание ума может действовать независимо или в союзе с первыми пятью сознаниями: зрением, слухом, обонянием, вкусом, осязанием. Манас также служит как наш «инстинкт выживания». Если мы крепко спим и вдруг слышим подозрительный звук и просыпаемся, это следствие работы манаса. Если кто-то бросает в нас камень, мы рефлекторно уклоняемся – данная реакция исходит из манаса. Эта функция манаса представляет собой механизм инстинктивной защиты, который работает не на основе мудрости. Манас всегда пытается защитить «я» и тем самым в конечном итоге может погубить «я».

Деятельность манаса включает в себя мышление, распознавание, измерение, рассуждение, цепляние и одержимость. Днем и ночью манас разграничивает вещи. «Я этот человек, а ты тот человек. Это мое, а то твое. Это я, а то ты». Тщеславие, гнев, страх и зависть (ментальные формации, которые основаны на восприятии себя отдельным существом) – все они возникают из манаса. Манас полон заблуждений (цепляния, страха и одержимости), поэтому он не способен воспринять сферу вещей в них самих. Манас никогда не сможет соприкоснуться со сферой таковости хранящего сознания. Его объект – образ самости, которая существует только в сфере представлений. Привязанность манаса к самости основана на созданном им образе – так мы влюбляемся в созданный нами образ другого человека, а не в самого этого человека.

Связь между шестью основами чувств и шестью объектами чувств может посадить семена привязанности, цепляния, гнева, ненависти, отчаяния и т.д. Эти семена могут расти и становиться более значительными по мере того, как сохраняется эта связь. Их называют внутренними формациями (*самьёджана*), или узлами, или оковами. Они способны связывать, побуждать, устремлять, толкать. Они лишают нас нашей свободы и благополучия. Мы сажаем эти семена, формацию этих узлов, когда лишены осознанности и интуитивного мудрого понимания.

Внутренние формации не всегда неприятны. Когда мы влюбляемся, то сажаем семена сладкой формации в своем теле и уме. Всякий раз, когда у нас появляется свободная минута, мы хотим видеть возлюбленную. Когда мы уходим из дома, у нас может и не возникнуть намерение пойти к ее дому, и все же мы ловим себя на том, что ноги несут нас туда, где она живет. Нам кажется, что мы не можем сопротивляться этому побуждению. Сила наших внутренних формаций толкает нас вперед. Это семя цепляния с привязанностью. Здесь привязанность означает крепкое цепляние, слепое цепляние. Если мы опустим пальцы в красные чернила, они станут красными. Если мы постоянно общаемся с людьми, которые наполнены гневом, ненавистью, заблуждением и предубеждением, тогда некоторые из этих характеристик перейдут к нам и наше сознание «загрязнится» ими. Все ментальные формации, горькие и сладкие, представляют собой страдания в нашем сознании. Наши внутренние формации толкают нас делать то, что бесполезно для нас и других людей, и все же мы поступаем именно так. Нами движет энергия привычки, некая склонность.

В нашем хранящем сознании есть семена многих типов внутренних формаций. Эти узлы неведения, цепляния и помрачения в нас представляют собой силы, которые определенным образом выстраивают наше поведение и ведут нас в направлении страдания. Во многих буддистских текстах их называют оковами (*самьёджана*), потому что они мешают нам достигать покоя, радости и свободы. Основа всех этих цепляний и помрачений – неведение, наша неспособность видеть вещи ясно. Неведение это первый элемент в круговороте Независимого и Взаимозависимого Возникновения. Наше недостаточное понимание ведет к волевым действиям, которые в свою очередь ведут к печали.

Посмотрите на алкоголика. Все клетки его тела, желания и устремления заставляют его пить алкогольные напитки. Это волевая сила – энергия, которая определяет направление его жизни. Наши внутренние формации принуждают нас жаждать определенных вещей и желать двигаться в некоем направлении. Возможно, мы даже пытаемся пойти в другом направлении, но толкающие нас слепые силы очень могущественны. Они основаны на неведении, на волевых силах, которые лежат глубоко в нашем хранящем сознании и проявляются как наше тело/ум. С помощью медитации и внимательного анализа мы можем определить, распознать блоки неведения, одержимости и прочих помрачений в нашем хранящем сознании, можем приложить правильные усилия для того, чтобы остановиться, не идти в том направлении.

## 17. Процесс мышления

*При поддержке хранящего сознания  
Возникает манас.*

*Его задача – размышлять.*

*Он цепляется за семена и считается нашим «я».*

Манас называют развивающимся, или проявляющимся сознанием (*паравритти виджняна*), потому что он возникает из хранящего сознания. У манаса нет независимого существования. Когда мы изучаем учения школы «Только проявление», нам нужно быть внимательным в этом отношении. Манас это сознание (развивающееся сознание, укорененное в хранящем сознании), но в то же время это также и основа – в данном случае основа шестого сознания, а именно сознания ума.

В восьмой главе мы узнали, как каждое из основ чувств, в контакте с объектом, рождает соответствующее сознание. Шесть основ чувств это глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Эти шесть основ чувств работают вместе со своими шестью объектами чувств, то есть с формой, звуком, запахом, прикосновением и объектами ума, чтобы породить шесть сознаний чувств: сознание носа, сознание ушей, сознание глаз, сознание языка, тактильное сознание и сознание ума. Основа чувств и объект чувств соотносятся как форма и тень, они возникают одновременно.

Манас это основа чувств для сознания ума точно так же, как глаза – основа чувств для сознания глаз, а уши – основа чувств для сознания ушей. Однако объекты ума (мысли, познание) не возникают из внешне-



го мира так же, как объекты формы, звука, вкуса и тактильных ощущений. Вместо этого они возникают в результате работы манаса с семенами в нашем хранящем сознании. Без итоговых объектов ума не было бы сознания ума, как без контакта с объектом формы для основы чувств глаз не было бы сознания глаз. Сознание это всегда осознание чего-то. Поэтому у нас есть семь развивающихся сознаний (шесть сознаний чувств и седьмое сознание, манас) и один корень, или основа, сознание, хранящее сознание.

Когда мы говорим о сознании, то обычно полагаем, что у него есть две части, субъект и объект. «Субъект» и «объект» это термины, которые используют в современной западной философии. Однако учения школы «Только проявление» говорят о том, что у каждого психологического явления есть три составляющих: субъект (воспринимающий, *даршиана-бхага*), объект (воспринимаемое, *нимитта-бхага*), и основа, благодаря которой возможно существование и субъекта, и объекта, которая является вещью в себе (*свабхава-бхага*).

Немецкий феноменолог Э. Гуссерель утверждал, что сознание должно быть осознанием *чего-то*. Учения школы «Только проявление» утверждают то же самое. Гневаться значит гневаться на кого-то или что-то. Грустить значит грустить из-за кого-то или чего-то. Беспокоиться значит беспокоиться о чем-то. Думать значит думать о чем-то. Все эти ментальные виды деятельности являются сознанием.

Когда мы смотрим на тарелку, то видим, что у нее есть верх и низ. Верх не может существовать без дна. Верх и низ подобны воспринимающему и воспринимаемому аспектам сознания. Одно не может быть без другого. Есть и третий аспект: существование, из которого создана эта тарелка. Если бы не присутствовал этот основной материал, тогда не было бы ни верха, ни низа. Мы не можем сказать, что низ тарелки не состоит из того же материала, что и сама тарелка – точно так же нам не следует разграничивать и говорить, что воспринимаемый аспект это не вещь в самой себе. Также неправильно говорить, что низ тарелки это не верх тарелки. Все, что мы знаем о тарелке, возникает из основного вещества, из которого она создана, вещь в себе, содержащая все сущее.

Воспринимающий, воспринимаемое и вещь в себе все вместе называются «самостоятельно проявляющимися аспектами», и они зависят друг от друга. В сутрах упоминается образ, чтобы описать это понятие. Три тростника наклоняются, поддерживая друг друга. Один тростник не сможет ничего поддерживать, и он, конечно же, не может стоять сам по себе. Но если вы уравновесите три тростника, положив их друг на друга, тогда они взаимно будут помогать друг другу стоять. Когда мы пытаемся разделить три аспекта существования (воспринимающего, воспринимаемого и вещь в себе), на разрозненные части, которые существуют отдельно друг от друга, то противоречим учению Будды. Каждая часть состоит из двух других частей. Каждая часть не существовала бы без других частей. Если мы поймем этот момент, то значительно улучшим свою практику.

Воспринимаемый аспект хранящего сознания это проявление мира и тела как основа чувств. Все, что мы воспринимаем (мир людей, животных, растений и минералов), основано на воспринимаемом аспекте хранящего сознания. Инструментальный мир это мир природы. Чувственный мир это мир всех живых существ, в том числе и людей. Оба этих мира представляют собой объект нашего восприятия, они являются воспринимаемым аспектом нашего хранящего сознания. Аспект субъекта это то, что воспринимающий, хранящее сознание, удерживает и сохраняет. В воспринимающем пребывают семена и формации, которые он накапливает и сохраняет. Ментальные формации возникают из этих семян в нашем хранящем сознании. Все семена и проявления находятся в корне воспринимающего. Воспринимающий есть также и воспринимаемое. А воспринимаемое есть также вещь в себе.

Манас также возникает из аспекта вещи в себе в хранящем сознании. Это развивающееся сознание с корнями в хранящем сознании. Это сознание призвано держаться за хранящее сознание, которое оно считает отдельной самостью, «я». Семя этого цепляния уже было, когда мы родились, и поныне оно возвращается многими вещами в нашем общественном окружении. Наши семена помрачения (неведения, заблуждения и цепляния) проявляются как волевая сила, которую называют манасом.

Объект манаса это воспринимающий аспект хранящего сознания. Подобно тому, как воспринимающий естественным образом осознает воспринимаемое, манас осознает этот аспект хранящего сознания и цепляется за него, делает его объектом, и этот объект становится представлением о «я». Манас лишь размышляет и рассчитывает: это я. Вот что называют процессом мышления (*манана*). Днем и ночью манас постоянно думает, делает выводы и цепляется. Манас считает хранящее сознание своим объектом, отдельной сущностью. Он всегда присутствует как некий инстинкт, который считает свой объект самим собой. Этот воспринимаемый объект манаса принадлежит полю представлений и типу ложного восприятия.

Природа манаса есть заблуждение. Манас рождается из блоков неведения, которые присутствуют как семена в нашем хранящем сознании. Он всегда там, цепляющийся за представление о самости и не-самости. Манас всегда разграничивает: вот я, это мое, таково мое «я», а то не я, не мое, мое «я» не такое. Независимо от того, сознательны ли мы, так работает манас, и он работает постоянно.

Манас также верит, что «это тело не я». Если бы только наше сознание ума думало так, тогда мы могли бы рассудить ситуацию и логически устранить это верование. Но манас очень цепко держится за это верование. Манас верит, что, если тело распадется, тогда распадется и «я». Одна из задач манаса – инстинктивно стремиться выжить, защищать эго, поэтому он цепко держится за свое верование в то, что наш комплекс ум/тело представляет собой постоянную, никогда не меняющуюся самость (*атман*). Согласно брахманскому верованию, которое было предшественником индуизма, Великая Самость (*маха-атман*) является неизменным и нерушимым изначальным истоком, олицетворяе-

мым богом Брахмой. В каждом из нас есть луч этого атмана, и спасение означает воссоединение малой самости с Великой Самостью, которая есть Брахма. Во времена Будды в Индии господствовала именно эта философия. Учения Будды о не-самости и непостоянстве стали решительным разрывом с прежней системой верований

Будда предложил нам непостоянство как инструмент, чтобы мы исследовали реальность и открыли для себя истину не-самости. Я состою из элементов не-я. Когда я провожу глубокий анализ, то вижу элементы не-я, составляющие меня, а точнее всех вас, все явления, весь космос. Но манас не осознает не-я. Он по-прежнему верит в идею постоянной, вечной самости, поэтому он всегда разделяет и разграничивает самость и не-самость. Для нас единственный способ помочь манасу перестать цепляться за представления о самости и не-самости – проводить глубокий анализ непостоянной и взаимозависимой природы реальности.

### 18. Знак самости

*Объект манаса это знак самости,  
Находящийся в поле изображений,  
В той точке, где манас соприкасается  
С хранящим сознанием.*

Мы уже обсуждали три поля восприятия (сферу вещей в себе, сферу представителей и сферу простых образов), а также три типа восприятия: прямой, через умозаключение или осмысление, и ложный. Тип восприятия сферы вещей в себе всегда непосредственный и прямой, без рассуждения и расчетов. Китайский иероглиф «представление» (олицетворение) означает *несущий с собой некое вещество*. Для понятия «возлюбленная» китайцы используют выражение, которое буквально означает *человек в уме*. Ксуанзанг в своих «Эталонных стихах о восьмом сознании» говорит: «Объект манаса это сфера представлений, природа этого мира – помрачение». Манас помрачен, поэтому он любит слепо. Объект «любви» манаса, за который так цепко держится манас, не есть реальность хранящего сознания, но образ, созданный манасом.

Объект восприятия влюбленного связан как с любящим, манасом так и вещью в себе, хранящим сознанием. Когда манас соединен с хранящим сознанием, их две энергии порождают объект в той точке, где манас и хранящее сознание встречаются и перекрывают друг друга. Манас не может напрямую соприкоснуться с вещами. Он возникает из основы хранящего сознания, прикасается к его части, создает его образ и считает этот образ объектом своего восприятия. Он считает этот воспринимаемый объект самостью и влюбляется в него. Затем он вынужден защищать эту часть хранящего сознания, которую он объективировал и к которой привязался.

Для того чтобы преобразить манас, нам нужно внимательно изучить элементы неведения и цепляния, которые принуждают его вести себя таким образом. Корни манаса лежат в нашем хранящем сознании. Внимательно анализируя манас, мы можем определить семена неведения и

внутренние формации цепляния и помрачений, которые находятся в нашем хранящем сознании. Это все равно как посмотреть на апельсин и распознать в нем апельсиновое дерево, которое вырастет из его семян. Манас пребывает в скрытой форме, его окружает пелена неведения. Означает ли это, что его следует устранить? Нет. У манаса есть хранящее сознание, а хранящее сознание содержит в себе все, в том числе и природу Будды.

В восьми сознаниях и всех ментальных формациях есть природа взаимодействия и взаимопроникновения. Они одновременно коллективные и индивидуальные. Несмотря на то, что манас слеп и его деятельность приносит нам так много страданий, все прочие сознания в то же время присутствуют в нем. Если мы попытаемся устранить манас, то все равно как разрушим самих себя. В цветке мы видим солнце, компост, землю. Одна составляющая поддерживает существование остальных составляющих. Одна вещь представляет собой все вещи. Когда мы проводим такой анализ, то не жалуемся на манас и на то, что он всегда приносит нам страдания. В буддизме нет внешних врагов, здесь есть лишь мы сами. Объект манаса это просто представление, образ в наших умах, а не нечто реальное вне нас. Когда мы лучше поймем, как создается ложный объект восприятия, то научимся избегать его.

Учения школы «Только проявление» и другие буддистские школы описывают четыре условия манифестации всех явлений.

Первое условие – причина (*хетту-пратьяя*). В китайском иероглифе этого термина внутри квадрата заключена идеограмма «великий». Несмотря на то, что сама причина налагает некие ограничения, результат все же может быть значительным. Из одного зернышка пшеницы вырастает весь пшеничный колос.

Второе условие – благоприятные для развития обстоятельства (*адхипати-пратьяя*). Существуют два типа условий развития: благоприятные для развития и мешающие развитию. Солнечный свет, дождь и почва могут как помогать, так и не помогать зерну становиться пшеничным колосом, в зависимости от времени, количества и качества каждого. Если дождь слишком сильный или идет не в сезон, тогда растение не расцветет. Однако не все неблагоприятные условия приносят недобродетельный результат. Возможно, мы, почти совершив ошибку, все же благодаря неблагоприятным обстоятельствам избегаем чего-то вредного. В этом случае так называемые вредные условия приносят пользу. Они мешают нам совершить недоброжелательный поступок.

Третье условие это объект условия (*аламбана-пратьяя*). Здесь «объект» означает объект восприятия. Без этого объекта не бывает восприятия. Один из самых преданных учеников-мирян Будды был купцом, его звали Анатипиндика. Сначала он узнал о Будде от зятя, который был учеником Будды. Когда Анатипиндика услышал имя «Будда», в его уме возник образ, и он глубоко полюбил Будду. Но в действительности он никогда не видел Будду, поэтому образ в его уме принадлежал сфере представлений. Это представление (его образ Будды) послужило объектом как условие, который в свою очередь опирался на условия развития

(как зять Анатипиндики говорил о Будде и готовился к его приходу). Позднее, когда Анатипиндика смог непосредственно встретиться с Буддой, условие объекта для его восприятия Будды приблизилось к истине.

Четвертое условие это условие цельной непрерывности (*саманантара-прагья*). Каждая манифестация явления нуждается в продолжении, иначе она пресечется. Цветок этого мига нуждается в цветке предыдущего мига для того, чтобы существовать. Ничто не может существовать без цельной непрерывности.

Для того чтобы что-то родилось или произошла манифестация какого-то явления, необходимы эти четыре условия. Наши представления о причине и следствии весьма приблизительны. Причина как условие (*хетту-прагья*) есть семя, из которого возникают вещи. Но ничто не может возникнуть только из этого. Также должно быть условие развития (*адхипати-прагья*), условие объекта (*аламбана-прагья*) и условие цельной непрерывности (*саманантара-прагья*). Если бы меня не было в предыдущий миг, то меня не было бы и в этот самый миг.

Причина как условие манаса это аспект вещи в себе в хранящем сознании. Манас рождается из семени жажды некой части хранящего сознания. Условие для рождения манаса – воспринимающий аспект хранящего сознания. Манас призван держаться за воспринимающий аспект хранящего сознания. На такой основе манас создает объект своего восприятия. Но воспринимающий аспект хранящего сознания – не прямой объект манаса, поэтому это условие – не непосредственное условие объекта манаса. Вместо этого манас опирается на воспринимающий аспект хранящего сознания для того, чтобы создать свое особое условие объекта. Воспринимающий аспект хранящего сознания – благоприятное условие для развития неправильного восприятия манаса, ложного понимания реальности, которой манас жаждет как возлюбленной. Это все равно как во сне встретить кого-то и верить, что этот человек реален.

По ночам наш ум подчиняется воле манаса. Во сне мы живем не в сфере представлений, а в сфере простых образов. Когда мы спим, манас побуждает наше сознание ума использовать семена в хранящем сознании для того, чтобы создать атмосферу, которая осуществляет желания манаса. Наше сознание ума порождает сновидения, состоящие из семян в нашем хранящем сознании. Но человек, видящий сны, не реален. Точно так же, объект манаса это не реальный воспринимающий аспект нашего хранящего сознания. Настоящий воспринимающий аспект хранящего сознания играет роль условия для развития. От него зависит манас для того, чтобы развивать условие объекта, которое представляет собой его неправильное восприятие. Манас создает ложный образ возлюбленной, опираясь на условия, которые благоприятны для такого творения. Он появляется из-за побуждения неведения и цепляния из семян в хранящем сознании.

В Махаяна-самграха-шаштре и в Сутре Ланкаватара хранящее сознание сравнивают с океаном, а семь развивающихся сознаний сравнивают с волнами. Именно так мы определяем корни манаса. Манас смотрит на хранящее сознание с привязанностью и превращает часть его в объект,

за который цепляется. Когда это происходит, хранящее сознание пленяется и уже не может освободиться. Объект манаса проявляется через контакт и взаимное наложение манаса и хранящего сознания. Но этот объект – не вещь в себе, а только представление. Это просто смесь субъекта хранящего сознания и манаса, соединение крошки с изначальным содержанием хранящего сознания, которая есть таковость.

У сознания много функций. Каждая функция сознания это психологическая реальность. Когда мы говорим о восьми сознаниях, то в действительности говорим о восьми функциях сознаний. Если мы попытаемся разделить сознания на восемь независимых разделов, то будем противоречить духу буддистских учений, в которых все в конечном итоге соединено друг с другом. Мы полагаем, что хранящее сознание отличается от манаса, но между этими двумя понятиями есть тесная связь. Понятий два, и все же они едины.

Меня зовут Тик Нат Хан. Я духовный учитель, поэт и садовник. Моя поэтическая часть не отделена от моей части духовного учителя, а часть духовного учителя не отделена от моей части садовника. У каждого из нас есть много лиц. Мы можем провести анализ и увидеть основу каждого лица, но это не означает, что какое-то лицо независимо от других лиц. Это просто разные аспекты одного целого.

То же самое верно в отношении сознания. Восемь сознаний это не восемь отдельных разделов, которые не имеют друг к другу никакого отношения. Различные функции сознания называются по-разному, но эти функции тесно взаимосвязаны. Их восемь, но они также едины. Когда мы говорим, то первая функция сознания – хранить семена, мы называем эту функцию *хранящим сознанием*, и тогда у нас появляется представление о хранящем сознании. Когда мы обсуждаем вторую функцию сознания, мышление и расчет, мы называем эту функцию манасом. Вторая функция естественным образом связана с первой и испытывает влияние с ее стороны. Функция поэта связана с функцией садовника и испытывает влияние с ее стороны. Функция садовника связана с функцией духовного учителя и испытывает влияние с ее стороны. Подлинный поэт заключает в себе садовника, а подлинный садовник заключает в себе учителя.

Объект манаса это знак самости, укорененный в сфере представлений. Он создается в точке, где соприкасаются манас и хранящее сознание. В этой точке появляется объект, который называют самостью. Это производное сложного ума, опирающегося на неведение и заблуждение. Это часть сферы представлений, а не сферы таковости, или вещей в себе. Это всего лишь нечто, составленное нашим заблуждающимся умом – так мы порой ошибочно принимаем веревку за змею.

Хранящее сознание подобно океану. Развивающиеся сознания подобны волнам. Если мы понимаем это, если помним о высшей связи между манасом и хранящим сознанием, то не будем ругать манас. Вместо этого мы будем стараться преобразить семена в своем хранящем сознании, чтобы они проявились добродетельным образом, а не как ложные ощущения манаса.

## 19. Разграничение

*Как основа добродетельных и недобродетельных  
Других шести проявляющихся сознаний,  
Манас продолжает разграничивать.  
Его природа неопределенна и неясна.*

Манас это основа для определения того, добродетельны или недобродетельны другие шесть проявляющихся сознаний (сознаний чувств: слуха, зрения, обоняния, вкуса, осязания и ума). Сознания чувств испытывают мощное влияние со стороны манаса. Если манас неясен и смущен, тогда эти сознания будут неясными и смущенными. Если манас частично свободен, тогда и они будут частично свободными. Если манас любит слепо и смущенно, тогда остальные шесть сознаний будут страдать. Чем больше слепота манаса, тем больше слепота сознаний чувств. Когда манас открыт сам и становится более восприимчивым, эти шесть сознаний также наслаждаются открытостью и приятием. Поэтому манас называют «основой добродетельного и недобродетельного». Для того чтобы преобразить манас, нам следует преобразить наше хранящее сознание, которое удерживает все семена, составляющие для манаса основу.

Другие шесть сознаний время от времени прекращают свою деятельность, но манас, как и хранящее сознание, никогда не останавливается. Манас постоянно работает, сутками напролет. В отличие от хранящего сознания, которое постоянно работает, но не разграничивает, в природе манаса постоянно работать и при этом разграничивать. А если манас все время разграничивает, значит он держится за объект, который считает своим «я», своей возлюбленной. Все в мире связано с нами, и все же мы думаем: «Эти вещи – не я сам. Только это составляет меня». Обычно мы полагаем, что наши действия рассудочны, что мы действуем, только когда что-то понимаем. Но это не всегда так. У нас есть понимание, и все же зачастую наши эмоции пересиливают голос разума.

Природа манаса неопределенна, как и природа хранящего сознания. Но она также скрыта неведением. «Скрытая» значит «закрытая». Вы не сможете увидеть свет, если лампу чем-то закрыть. «Неведение» на санскрите звучит как «авидья» – буквально, отсутствие знания (*видья*). Покров неведения, который закрывает манас, представляет собой склонность делать разграничения между самостью и не-самостью. «Неопределенная» значит ни добродетельная, ни недобродетельная. А это означает, что существует возможность преобразования от цепляния и разграничения к освобождению и недифференцированному восприятию. Преобразование манаса может произойти благодаря его неопределенности. На земле могут расти шипы и колючки, но на ней также растут ароматные плоды и цветы.

Природа хранящего сознания неограниченна, а это означает, что она может стать подлинным умом, природой Будды. На ее пути нет никаких

препятствий. Она может достичь сферы вещей в себе. Преобразование случается в хранящем сознании. Когда преобразятся семена, из которых развивается манас, преобразится и сам манас. Тогда исчезнет разграничение между самостью и не-самостью, моим и чужим.

Цель медитации – провести изменения в корне манаса и хранящем сознании. Это называют преобразованием в основе (*аширая паравритти*). Слово «паравритти» переводится как *революция*. Смысл революции заключается в том, чтобы сделать поворот и двигаться в другое направление. Слово «ашрая» переводится как *основа*. Только в свете осознанности может произойти коренное преобразование. Благодаря осознанности мы можем повернуть и устремиться к пробуждению. Наша практика призвана каждый день понемногу преобразовать природу манаса и все больше освобождать свое хранящее сознание от его хватки.

Корень манаса – заблуждение, семена неведения, пребывающие в нашем хранящем сознании. Высшая задача сознания ума – пролить свет осознанности на манас и семена в нашем хранящем сознании, чтобы мы увидели их. Когда наше сознание ума проецирует свет на эти семена, направляя на них фокус осознанности, свет пронизывает препятствия из заблуждений и помогает нам преобразовать их. Когда заблуждения освещены светом осознанности, они гораздо реже проявляются в недобродетельных поступках тела, речи и ума. Заблуждение может существовать во тьме, но не в свете. Когда эти препятствия неведения преобразены, манас также преобразуется.

Наше сознание ума не должно работать напрямую с манасом. Оно может работать с семенами в хранящем сознании. Хранящее сознание подобно саду – это почва, на которой содержатся все семена. Сад не может ухаживать сам за собой. Здесь нужен садовник. После того, как садовник вспахал, взрыхлил, обработал, удобрил и полил землю, земля приносит цветы и плоды, за счет которых живет садовник. И садовник знает о том, что не он, но сама земля создает плоды. Его задача заключается лишь в том, чтобы ухаживать за почвой. Посредством осознанности сознание ума распознает оковы заблуждения и стремления, блоки страдания в хранящем сознании. Это происходит днем и ночью, словно беспрестанная работа садовника. Таким образом, сознание ума помогает хранящему сознанию приносить плоды практики, а именно радость, покой и преобразование.

Когда мы используем свое сознание ума для того, чтобы создавать энергию осознанности, практикуя осознанное дыхание или осознанную ходьбу, мы взращиваем семя осознанности, которое уже присутствует в нашем хранящем сознании. Благодаря этому возникает еще больше энергии осознанности, которая может изливаться еще дальше в хранящее сознание. Когда мы используем энергию осознанности для того, чтобы соприкоснуться с другими семенами, мы помогаем этим семенам преобразиться. Когда фокус осознанности направлен на красивые и положительные семена, этим семенам проще развиваться, они ярче проявляются. Когда фокус осознанности направлен на отрицательные семена, этим семенам проще преобразиться.

Когда мы приходим в центр духовной практики, то приносим с собой туда наше хранящее сознание и манас, и получаем семена Дхармы. Наше сознание ума сеет эти семена в нашем хранящем сознании. Мы не можем хранить семена Дхармы в своем интеллекте, сознании ума. Нам приходится заключать учения во всей нашей личности и выращивать их на почве нашего хранящего сознания. Тогда мы вне зависимости от того, ходим мы, сидим, едим или пьем, днем и ночью во всех своих делах возвращаем эти семена посредством своей осознанности.

Мы можем быть уверенными в своем хранящем сознании. Хранящее сознание никогда не прекращает свою деятельность. Ночью наше сознание ума может отдыхать, может перестать действовать, и все же наше хранящее сознание продолжает работать. После того, как садовник перестал работать, почва продолжает работать для того, чтобы помочь семенам дать ростки. Рано или поздно мы абсолютно естественным образом совершим прорыв. Цветы и плоды пробуждения возникнут из нашего хранящего сознания. Сознание ума должно доверять хранящему сознанию, как садовник – земле. Обе роли важны. Помните о том, что просветление, то есть духовное озарение, произойдет у вас не через сознание ума, а через более глубокую мудрость вашего хранящего сознания. После преобразования хранящее сознание становится Великим Зеркалом Мудрости, которое сияет и освещает все на свете.

Для того чтобы цветок пробудился, нам нужно посеять семя пробуждения в нашем хранящем сознании. Если мы используем свое сознание ума только для ментальной гимнастики, то недалеко уйдем. Многие люди получают учения только для того, чтобы носить их в своем сознании ума, чтобы выставлять напоказ свои познания, бахвалиться ими. Несмотря на то, что они постоянно думают и говорят о них, они все же никогда не учатся переносить семена Дхармы в свое хранящее сознание и вверять их плодородной почве.

Если вы медитируете лишь с помощью сознания ума, то никогда не сможете достичь успеха. Не думайте и не рассуждайте слишком много о сведениях, которые вы получаете от своего учителя медитации. Вместо этого лучше сажайте семена Дхармы в свое хранящее сознание. Затем на протяжении всей своей обыденной жизни возвращайте эти семена посредством осознанности независимо от того, ходите вы, стоите, лежите, сидите, варите еду или работаете за компьютером. Ваше хранящее сознание (ваша «плодородная почва») позволит этим семенам Дхармы пустить росток, который даст нам цветок пробуждения.

В одиннадцатой главе мы узнали о Трех Печатах Дхармы: несамоности, непостоянстве и нирване. Еще один способ описать нирвану – взаимодействие. Созерцая безличную, непостоянную и взаимозависимую природу явления, мы уменьшаем количество заблуждения в манасе и приближаемся к не различающей мудрости. Такая мудрость поможет нам постичь подлинную природу взаимодействия. Нет никакого разделения между «этим» и «тем». Посредством усердной практики заблуждение манаса можно преобразить в мудрость самообладания и невозмутимости.

## 20. Спутники манаса

*Манас сосуществует с пятью универсалиями,  
С мати пятью конкреций,  
С четырьмя главными и восемью вторичными помрачениями.  
Все они неопределенны и неясны.*

Многие из пятидесяти одной формации действуют совместно с манасом. Манас взаимодействуем с пятью универсалиями: контактом, вниманием, чувствами, восприятием и волей. Их называют универсальными потому, что они присутствуют в каждом сознании. Функция беспрестанного мышления, которая принадлежит манасу, проявляется как эти пять универсалий. Манас всегда устанавливает связи; он сохраняет внимательность, остроту чувств, ясность восприятия и силу намерения. Благодаря деятельности этих пяти универсальных ментальных формаций манас захватывает хранящее сознание и считает его «я». Функция беспрестанного мышления, которая принадлежит манасу, проявляется в этих пяти универсалиях. Манас все время контактирует, внимает, ощущает, воспринимает и намеревается. Именно так манас пленяет хранящее сознание и ошибочно считает его своей самостью.

Пять конкретных ментальных формаций (*винията*) не всегда находятся в каждом сознании. Эти формации: усердие (*чанда*), решимость (*адхимокша*), осознанность или памятование (*смрити*), сосредоточение (*самадхи*) и мудрость (*праджня*). Первая из этих пяти формаций (усердие) содержит в себе свойство привлекать. Вас тянет смотреть на что-то, узнавать об этом, интересоваться этим. Вторую формацию (решимость) можно также описать как пронизательность, поскольку вы делаете вывод о том, что постигли объект, и формируете некие представления о нем. Третья формация (осознанность) в данном случае означает, что объект вашего внимания возник и существует здесь и сейчас для вас. Вы вспоминаете его, и он проявляется перед вами так, словно он реален. Здесь сосредоточение означает, что вы направляете внимание на этот объект. Смысл мудрости в данном контексте заключается в том, что вы верите в свое исчерпывающее знание об объекте.

Санскритские термины этих пяти конкретных ментальных формаций могут сбить вас с толку, потому что в каждом контексте у них свой смысл. В частности, термин «праджня» (лишь он среди всех пяти конкретных формаций находится в манасе), не та праджня, которая составляет часть понятия *праджняпарамиты*, подлинного озарения. Здесь этот термин означает понимание или убеждение, которое представляет собой всего лишь идею, суждение. Это не чистая мудрость. На самом деле, праджня часто основана на неправильном восприятии: вы верите в свою правоту, тогда как в действительности ошибаетесь. Вам кажется, что вы увидели змею, но на самом деле перед вами лежит веревка.

Мы очень часто цепляемся за то, что нам кажется реальным. Мы глубоко убеждены в том, что именно это и есть абсолютная истина, и не

отступим даже на шаг от своего убеждения. Поэтому даже «праджня» здесь называется ложным пониманием. Я предлагаю оставить термин «праджня» для подлинного понимания, подлинного духовного озарения, а вместо него, говоря об этой конкретной ментальной формации, использовать слово «мати», означающее понимание, которое может оказаться ложным. Когда мы что-то воспринимаем, то даже если мы неверно воспринимаем это, у нас все равно возникает впечатление о том, что мы правы. Мы видим что-то и цепляемся к этому и говорим, что это незыблемая истина. Манас говорит, что порожденное им «я», как объект его восприятия, самое важное. Такое понимание омрачено. Это и есть *мати*, ложное восприятие; манас крепко держится за него.

Будда учил людей, рассказывая им притчу, которая демонстрирует такой тип мышления. Какой-то человек оставил маленького ребенка дома и ушел куда-то. Его не было несколько дней. Когда он возвратился, то увидел, что его дом сожгли разбойники. Он увидел, что рядом со стеной его сгоревшего дома лежат останки какого-то ребенка. Этот человек сразу же решил, что нашел тело своего маленького сына, упал на землю и стал бить себя в грудь от нестерпимой душевной боли. На следующий день он организовал похоронную процессию, собрал пепел ребенка и положил его в красивый шелковый мешочек. Этот человек был очень привязан к своему маленькому сыну. Он носил с собой мешочек с пеплом повсюду, куда бы ни пошел. Он не знал о том, что его родной сын жив, что разбойники увели его с собой.

По прошествии какого-то времени мальчику удалось бежать. Однажды посреди ночи он пришел к дому, заново отстроенному его отцом. Он барабанил в дверь и просил отца открыть ему, но отец был убежден в том, что его сын мертв, поэтому очень рассердился. Он закричал: «Уходи! Не беспокой меня! Мой сын умер». Мальчик продолжал убеждать отца в том, что он и есть его сын, но этот человек был так глубоко убежден в том, что его сына нет в живых, что он просто не слушал мальчика. Наконец, мальчик отчаялся и пошел бродить по свету.

Иногда мы так цепко держимся за то, во что верим, что, даже когда истина приходит и стучится в дверь нашего дома, мы отказываемся впустить ее. Такая слепая убежденность в собственных верованиях (фанатизм) – враг практики. Нам никогда не следует совершенно убеждаться в своих знаниях. Нам нужно быть готовыми отказаться от своих нынешних мнений ради более высокой истины. Это называют непривязанностью к воззрениям. Вот один из самых важных элементов нашей практики. Любое воззрение, каким бы прекрасным и благородным оно ни было, пусть даже мы верим в буддизм, может стать ловушкой. Помните, что Будда предупреждал о том, что его учение подобно змее: если мы не знаем правильный путь получения этих учений, тогда мы попадем в ловушку. Нас укусит эта «змея».

Двенадцатый стих также указывает на помрачения (*клеша*), с которыми отождествляют манас. Помрачения представляют собой недобродетельные ментальные формации. Все четыре указанные в этом стихе главные помрачения связаны с представлениями о самости. Это неведе-

ние самости (*атма-моха*), воззрение самости (*атма-дришти*), гордость самости (*атма-mano*) и любовь самости (*атма-снеха*). Неведение самости это неправильное представление о самости – например вера в то, что «я это тело, я это чувство, я это восприятие. Все, что не является этим телом, чувством, восприятием, не имеет ко мне никакого отношения». На самом деле, то, что мы называем «я», связано со всем остальным во вселенной. Если мы направим внимание на крошечную частицу, создадим образ этой реальности и назовем ее самостью, которая представляет собой не подлинную самость, то она будет всего лишь признаком самости в сфере представлений. Она не принадлежит сфере вещей в себе, поэтому ее называют «невежественным восприятием самости».

Воззрение самости это ложное представление о том, что самость независима и вечна, что она существует отдельно от других факторов существования. Гордость самости это вера в то, что мы лучше, умнее, красивее или важнее других людей. Любовь самости проявляется, когда мы чрезмерно любим себя, когда все, что мы говорим, делаем или думаем, показывает, насколько крепко мы пленили самих себя. Эти четыре главных помрачения всегда присутствуют в манасе. Наша практика заключается в том, чтобы излучать свет на манас, тогда он сможет освободиться от своего верования в самость.

Вторичные помрачения, указанные в этом стихе, не столь пагубны, как ложные представления самости. Они подразделяются на большие вторичные помрачения, средние вторичные помрачения и малые вторичные помрачения. Манас отождествляет с восемью большими вторичными помрачениями гнева, враждебности, утаивания, лицемерия. Его также отождествляют с досадой, завистью, скупостью или эгоизмом, обманом или лукавством, мошенничеством или бесчестностью.

Эти недобродетельные ментальные состояния, универсальные и конкретные, принадлежат одному типу природы. Все они неопределенны и неясны, как и манас. Океан соленый, поэтому все капли воды в океане также одинаково соленые. Ментальные формации принимают характеристики сознания, с которыми отождествляются. Манас сокрыт неведением и не определен, поэтому у всех ментальных формаций, которые связаны с ним, такая же природа: неопределенная и неясная. И благодаря тому, что они неопределенные, их можно преобразить.

## 21. Тень следует за формой

*Как тень следует за формой,  
Так и манас всегда следует за хранящим сознанием.  
В своем заблуждении он пытается выжить,  
Стремясь к продолжению своего существования  
и слепому довольству.*

Манас всегда следует за хранящим сознанием подобно тому, как наша тень следует за движениями нашего тела. Таким образом, манас слеп: он слепо движется куда угодно, в зависимости от того, какие семена он схватил и препроводил в хранящее сознание, невзирая на то,

добродетельны эти семена или недобродетельны. Но у всего недобродетельного всегда есть возможность стать добродетельным, согласно учению о взаимодействии – так, цветок можно увидеть в соре, а сор – в цветке. Поэтому возможно преобразование, пробуждение. Когда манас пробужден, когда он преобразен, у него возникает замечательная способность, ее называют пониманием равенства (*самата джана*), которая означает умение видеть одно во всем и все в одном.

Ранее я уже упоминал о том, что манас действует в качестве нашего «инстинкта выживания». Он привязан к представлению о «я», поэтому всегда стремится сохранить свое эго. Когда мы спим, и вдруг нас что-то будит, мы реагируем согласно манасу. Когда кто-то пытается ударить нас, а мы отскакиваем, эта быстрая защитная реакция принадлежит манасу. У сознания ума не было достаточно времени для того, чтобы проанализировать ситуацию и поступить согласно ей, но манас действует машинально, инстинктивно. Эта способность манаса сходна с тем, что биологи называют «примитивным» мозгом, который действует единственно в интересах выживания и сохранения самости.

Всякий раз, когда мы оказываемся в ситуации большой опасности, манас активно работает. Он убеждает нас бежать или делать то, что необходимо для спасения нашей жизни. Но манас слеп, его природа скрыта заблуждением, поэтому он часто может повести нас в неверном направлении. Для того чтобы описать потенциально губительный для самости аспект «инстинкта выживания», современная психология использует образ змеи, на которой сидит комар. Для того чтобы избавиться от комара, змея ложится на дорогу, чтобы ее переехала машина. Комар погибает, но и змея также погибает. Люди ведут себя примерно также. Мы хотим наказать кого-то, поэтому губим себя, чтобы заставить страдать другого человека. Манас это сила, лежащая в основе такого мышления.

Из-за своего цепляния к представлению о самости манас занимает защитную позицию. У него есть слепой инстинкт сохранения самости, постоянного стремления обрести постоянное «я», жажды удовлетворения. Сознание ума может проводить глубокий анализ, внимательное исследование для того, чтобы постичь реальность. Природа манаса это заблуждение, неведение и разграничение. Манас находится в плену заблуждения и его стремления к долговечности и довольству. Манас стремится утолить свою жажду, даже если подобные действия могут оказаться вредными. Он толкает нас получать удовольствия, но часто приводит к удовольствию, которое не приносит нам счастье. Но манас не видит, куда он движется, поэтому плоды его путешествия часто оказываются скорее болезненными, чем счастливыми, скорее печальными, чем радостными.

## 22. Освобождение

*Когда достигнута первая стадия пути бодхисатвы,  
Тогда преобразуются препятствия знаний и помрачений.*

*На десятой стадии йог преобразует верование  
в отдельном «я»,  
И хранящее сознание освобождается от манаса.*

Согласно учениям буддизма Махаяны, существуют десять стадий (*бхуми*), которые должен пройти бодхисатва прежде, чем он достигнет полного просветления. Первая стадия – радость (*пранудита-бхуми*). Когда мы начинаем практиковать, то переживаем большую радость, потому что можем пресечь суету, требования и уменьшить стресс деятельности в обыденной жизни. Мы переживаем радость освобождения от вещей, переступаем эту границу. Чем больше вы способны на такую свободу, тем более радостными вы становитесь. Вы полагаете, что тот или иной предмет очень важен для вашего счастья, но если вы освободитесь от подобных представлений, то откроете для себя, что в действительности все это лишь мешало вам обрести счастье. На первой стадии мы можем освободиться от многих вещей, которые сковывали нас. Мы переживаем глубокое облегчение. Теперь мы, бодхисатвы, не можем оставаться в этой тюрьме. Если мы будем привязаны к стадии радости и просто пожелаем оставаться там ради своего удовольствия, то не сможем пройти далеко по пути бодхисатвы.

Когда бодхисатва вступает на первую стадию, он (она) научается преобразовать препятствия. Есть два типа препятствий, а именно препятствия знаний (*джнея-аварана*) и препятствия помрачений (*клеша-аварана*). Согласно буддизму, если мы что-то познаем, что-то постигаем, то можем помешать своему развитию. Если мы цепляемся за то, что узнали как абсолютную истину, то пребываем в плену этих знаний. Поэтому мы должны быть внимательными в отношении своих знаний. Они могут помешать нашему преобразению, нашему счастью. Приобретая знания, мы все равно как восходим по лестнице: чтобы вступить на более высокую ступень, мы должны освободиться от ступени, на которой теперь стоим. Если мы верим, что ступень, на которой мы стоим, самая высокая, то не сможем вступить на более высокую ступень.

Техника познания этой традиции всегда заключается в освобождении от всего, что мы уже узнали, уже обрели. Никогда не уверяйте себя в том, что вы знаете абсолютную истину. Это отражено в Первом Учении об Осознанности касательно Порядка Взаимодействия. Если вы находитесь в плену знаний, которыми обладаете в настоящий момент, это означает конец вашего развития. Если ученые цепляются за то, что им уже известно, тогда они не смогут открыть для себя другие истины. Они должны уметь отказаться от своих знаний о чем-то, когда они узнают о чем-то новом, что противоречит первоначальными сведениям или превышает их. На пути практики знание становится препятствием, которое следует преодолеть. Мы должны быть готовы в любой миг отказаться от своих знаний для того, чтобы достичь более высокого уровня понимания. Это очень важно.

На первой стадии мы уже начали побеждать как препятствие помрачения, так и препятствие знаний. Препятствие знаний чаще встречается

в сфере интеллекта, тогда как препятствие помрачения – чаще в сфере эмоций. Наша зависть, ненависть, гнев, печаль, отчаяние, тревога – все это препятствия помрачений. Если наша печаль столь глубока, что мы чувствуем скованность, это препятствие помрачения. Если мы пребываем в угнетенном состоянии духа, если сильно страдаем или желаем слишком многого, тогда все эти препятствия мешают нашему духовному развитию.

Наше неведение и неспособность увидеть истину принадлежат препятствию знаний. А это означает, что мы воспринимаем вещи не такими, какие они есть на самом деле – как и мати манаса, понимание или убеждение может быть ложным. Наша точка зрения, восприятие и обучение – все это объекты наших знаний, именно это не позволяет нам двигаться вперед. «Я уже знаю все, что только можно узнать. Мне больше ничего не нужно узнавать». Мы вступили лишь на четвертую ступень лестницы, но считаем ее самой высокой. Какой бы ни была ценность того, что достигнуто нашим интеллектом, нашим озарением, мы должны отказаться от этого. Если мы не делаем этого, то не сможем развиваться дальше. У наших знаний есть своя ценность, и все же они стали препятствием. Если мы увязнем в своих знаниях, если скажем, что наши знания и есть абсолютная истина, то будем страдать от препятствия знаний. Люди, обладающие познаниями, но понимающие, что им следует отказаться от них для того, чтобы идти дальше, не страдают от препятствия знаний.

Объекты знаний подобны воде, которая превратилась в лед и не позволяет реке течь. Мы нуждаемся в знаниях, но нам следует разумно использовать их. Если мы считаем свои знания высшими, то закрываем себе дальнейший путь. Наши знания становятся препятствием. Такое воззрение на знания является особой чертой буддизма. Будда учил тому, что нам нельзя ни к чему привязываться, что мы должны отказаться даже от своего духовного озарения, своего понимания, своих знаний.

Препятствия знаний проще преодолеть, чем препятствия помрачения. Для устранения препятствий помрачения нужно затратить больше времени, нужно активнее практиковать. Наш гнев, скардность, отчаяние – все они превращаются в блоки в нашем хранящем сознании. Мы должны старательно освещать их энергией осознанности для того, чтобы увидеть их корни и преобразить их. Цельность важна для нашего благополучия. Когда вы выполняете медитацию ходьбы, каждый ваш шаг, который вы совершаете в осознанности, должен помогать вам еще чуть-чуть развить цельность и свободу. Когда в вашем сознании ума проявляется алчность, гнев или ревность в качестве ментальных формаций, они уподобляются лихорадке. Они жгут вас. Но на первой стадии, на уровне радости, бодхисатва начинает устранять препятствия знаний и помрачения. И тогда он переживает противоположное состояние, а именно состояние свежести, бодрости.

Когда бодхисатва переходит на восьмую стадию, преобразуется его верование во врожденную самость. Эта стадия называется Сферой Бесстрастного (*ачала-бхуми*). Когда вы переходите на эту стадию пути

бодхисатвы, исчезает глубинное верование в отдельное «я», и в тот же миг хранящее сознание избавляется от хватки манаса. Вы освобождаетесь от веры в отдельное «я». А прежде того, даже если мы могли обрести какие-то интеллектуальные познания о не-самости, все равно наша вера в самость по-прежнему глубоко укоренена в манасе. Эта вера почти врожденна в нас. Поэтому мы должны практиковать до тех пор, пока не выйдем на восьмую стадию бодхисатвы для того, чтобы искоренить наше верование. Тогда хранящее сознание освобождается и становится Великой Мудростью Зеркала.

Есть два типа привязанности к самости. Один тип – привычка привязываться, которую мы приобретаем в этой жизни, другой тип – привязанность, которая уже была у нас, когда мы родились. Вышеприведенный стих указывает на второй тип привязанности. Привязанность к самости существует уже долгое время, она переносится в качестве семян из одной жизни в другую. Когда бодхисатва переходит на восьмую стадию, Сферу Бесстрастного, он преобразует врожденную веру в отдельное «я», и манас становится Мудростью Равенства. Все блоки разграничения, неведения и цепляния за самость преобразуются благодаря практике глубокого анализа, который проводит наше сознание ума.

Когда это происходит, манас преобразуется. До этого преобразования манас был энергией цепляния и разграничения. Теперь он становится мудростью, которая способна постигать подлинную природу взаимопроникновения. Между самостью и не-самостью уже нет разделения: вы это я, а я это вы. Мы взаимосвязаны. Между нами нет границы. На этой стадии бодхисатва постигает свою природу взаимопроникновения и природу взаимопроникновения всех явлений. Способность понимать и жить согласно этому пониманию – вот мудрость равенства.

Семена создаются и укрепляются формациями. Формации это проявления семян. Не только ментальные формации исходят из семян в нашем хранящем сознании, но физические и физиологические формации также являются проявлениями семян в нашем хранящем сознании. Все проявления в восемнадцати сферах (шесть сфер органов чувств, шесть сфер объектов чувств, шесть сфер сознаний чувств) исходят из семян в нашем хранящем сознании. Созерцатели учатся исследовать подлинную природу этих проявлений и воспринимать их не как реальные сущности, а как условные обозначения (*праджнянти* или *самкета*). Это объекты нашего познания, наших представлений, концепций, метафор, названий, нашего языка. Поэтому культивирование и проращивание всех семян, действующих в нашей жизни, можно назвать *взрачиванием языка*. Помимо *взрачивания языка* есть также явление *взрачивания самости*, то есть культивирование идеи самости или склонность присваивать. Хранящее сознание также описывают как «присваивающее сознание», потому что оно не только поддерживает все органы чувств, объекты чувств и сознания чувств, но также включает в себе все будущие существования и проявления. Семена перерождения мы сажаем и *взрачиваем* в своей обыденной жизни, поэтому появляется третий аспект *взрачивания*. Я говорю о *взрачивании самсары*,



а именно двенадцати связей причинности, которые называют термином «нидана», или «пратитья-самутпада». Благодаря практике осознанности, сосредоточенности и глубокого анализа мы можем аннулировать эту склонность. Умение смотреть на формации лишь как на условные обозначение, способность понять, что у них нет отдельных «я», умение преобразить свою привязанность и страстные желания – все это позволит нам достичь освобождения и исцеления.

## Часть 3

### Сознание ума

Следующие пять стихов, с 23 по 27, описывают природу и характеристики шестого сознания, а именно сознания ума (*мановиджняна*). Как мы уже поняли, манас представляет собой основу сознания ума, и оттого что восприятие манаса всегда ошибочно, большая часть всего, что мы воспринимаем в своем сознании ума, также ложна. Природа манаса неясна, поэтому наше сознание ума часто также скрыто заблуждением. Однако в отличие от манаса, наше сознание ума способно и на другие типы восприятия, прямые и опосредованные. Если наше сознание ума способно постигать вещи непосредственно, значит оно может установить связь со сферой таковости.

Мы можем учить свое сознание ума правильному восприятию посредством осознанности. Это самая важная функция сознания ума. Если мы внимательны, когда мы осознаем все свои действия тела, речи и ума, то можем решать действовать, говорить и думать добродетельно, а не пагубно. Благодаря энергии осознанности, создаваемой нашим сознанием ума, мы можем воздерживаться от взращивания семян гнева, алчности и заблуждения в нашем хранящем сознании, можем культивировать семена радости, покоя и мудрости. Поэтому так важно обучать свое сознание ума при содействии осознанности.

#### 23. Сфера познания

*У сознания ума манас – основа  
А явление это его объекты.  
Так сознание ума проявляет себя.  
Сфера его познания широчайшая.*

Как мы уже выяснили, сознание рождается, когда основа сообщается с объектом. Первые пять сознаний отождествляются со способностями наших ощущений, в основе всех этих сознаний есть орган чувств: глаза, уши, нос, язык и тело. Сознание ума проявляется, при этом в его основе лежит манас, а все явления – его объекты. У сознания ума есть способность двигаться в любом направлении. Объект сознания ума может включать в себя все в восемнадцати сферах. Все, что мы видим, слышим, вкушаем, осязаем или думаем, может быть объектом нашего сознания ума. Сфера его восприятия – весь космос. У манаса есть функция мышления, воображения, постижения, восприятия и ощущения всего –

все ментальные и физические явления (дхармы) могут быть объектами его восприятия. Ментальные явления это идеи, представления и мысли. «Гора» как идея или концепция это объект сознания ума.

Для того чтобы что-то проявить, необходимо много условий. Существуют два главных условия: основа чувств и объект чувств. Оба этих условия необходимы для того, чтобы возникло явление. Несмотря на то, что манас является основой, все же семенная причина-условие сознания ума лежит не в манасе, а в хранящем сознании. Манас похож на электрический провод между хранящим сознанием и сознанием ума, но из-за того, что его природа скрыта, он искажает электрический сигнал, информацию, проходящую от хранящего сознания и сознания ума. Если сознание ума может установить прямую связь с хранящим сознанием, без искажения манаса, значит оно способно войти в сферу таковости.

Хранящее сознание это сад, а сознание ума – садовник. Садовник верит в землю и ввергает ей семена, которые считает важными. Хранящее сознание способно поддерживать, питать и проявлять то, что мы хотим обрести. Во время медитации мы доверяем своему хранящему сознанию. Мы сажаем семена в почву своего хранящего сознания и взращиваем эти семена. Мы верим, что однажды эти семена дадут ростки и принесут растения, цветы и плоды.

#### 24. Восприятие

*У сознания ума три режима восприятия.  
У него есть доступ к трем полям восприятия,  
И оно способно обладать тремя природами.  
Все ментальные формации проявляются в нем.  
Они универсальны, конкретны, добродетельны,  
недобродетельны и неопределенны.*

В первой части мы обсудили три типа восприятия и три поля восприятия. А теперь давайте еще раз рассмотрим их для того, чтобы лучше понять, как они взаимодействуют с сознанием ума. Три типа восприятия (*прамана*) это прямое восприятие (*пратьякша прамана*), умозаключение (*анумана прамана*) и неправильное прямое восприятие, или неправильное умозаключение, что приводит к неправильному восприятию (*абхава прамана*).

Первый тип восприятия, а именно прямое восприятие, не требует посредничества или рассуждений. Если коснешься костра, то обожжешься. Вы чувствуете ожог. Это прямое восприятие – правильное восприятие. Иногда у вас возникает прямое восприятие, но оно оказывается неправильным. Например, вы видите змею. Мышления нет, сравнения нет – вы просто видите змею, прямо и непосредственно. Но затем вы понимаете, что на самом деле перед вами лежит не змея, а кусок веревки. Это прямое восприятие, но оно неправильное, поэтому оно относится к третьему типу восприятия, то есть к ложному восприятию.

Второй тип восприятия – умозаключение. Такое восприятие дискурсивное, спекулятивное и дедуктивное. Восприятие этого типа также

может быть как правильным, так и неправильным. Вообразите, к примеру, что вы стоите примерно в десяти метрах от штабеля дров. Вы видите, что из-за дров поднимается дым, из чего делаете вывод о том, что там что-то горит. Это восприятие сформировано умозаключением, которое может быть правильным. Вы в самом деле видите дым. Этот дым может подниматься от горящих дров или исходить из выхлопной трубы автомобиля. Может статься, что за штабелем дров стоит кто-то и курит сигарету, а никакого пожара вовсе нет. В таком случае вы сделали неправильное умозаключение, и оно также принадлежит к третьему типу восприятия.

Третий тип восприятия представляет собой неправильное восприятие, которое может быть следствием либо прямого восприятия, либо умозаключения. Если то, что мы воспринимаем или логически определяем, не является *вещью как она есть*, значит тип восприятия неверен. Прямое восприятие может быть как правильным, так и неправильным. Умозаключение также может быть как правильным, так и неправильным. Когда они неправильные, их классифицируют как неправильные ощущения. Сознание ума обладает способностью всех трех типов восприятия. Оно способно воспринимать вещи напрямую, через умозаключение, а также ошибочно (либо напрямую, либо через умозаключение). Но для манаса, первого развивающегося сознания и основы сознания ума тип восприятия всегда третий – неправильное восприятие. Манас всегда воспринимает в вещах самость, хотя у них никакой самости нет. Когда в основе нашего сознания ума находится манас, оно может с легкостью попасть в плен неправильных ощущений.

Наши ощущения вызываются многими причинами и условиями, главными и вторичными. По сути, наши представления о вещах являются не более, чем воспоминаниями. Возможно, Будда был первым человеком, который учил тому, что представления это просто привычка памяти. Екотгара Агама говорит, что наши ощущения в своем большинстве становятся результатом воспоминаний о прошедших событиях. Когда мы воспринимаем что-либо, то очень часто осознаем старое семя в своем хранящем сознании. Это ощущение не имеет ничего общего с подлинным объектом здесь и сейчас. Из-за манаса мы не можем воспринять истину, даже когда она нова и свежа. Мы устанавливаем связь лишь с семенами в своем сознании.

Мы редко достигаем поистине прямого восприятия или подлинного умозаключения. У южанина есть какие-то представления о северянине. Эти идеи он почерпнул из книг или узнал со слов людей. Давайте предположим, что он встречает человека, которого ему представили как северянина. Он уже кое-что знает о северянах, и эти представления не дают ему увидеть подлинного человека, который стоит перед ним. Эти идеи становятся препятствием, которое мешает ему понять человека таким, какой он есть. Он не соприкоснулся с этим подлинным северянином, но может лишь выражать свои представления о северянах.

У всех нас есть некие представления о том, каким должен быть северянин или южанин, как должен вести себя житель равнин. У нас есть

свои категории, поэтому мы распределяем северян, южан и жителей умеренных широт по разным категориям. Всем нам мешает такое восприятие. Мы устроили в своем хранящем сознании ниши. Когда мы что-то воспринимаем, то помещаем это в одну из этих ниш. Но мы беспорядочно кладем вещи и явления в эти «корзины». У нас есть корзина для лакрицы, но мы кладем туда корицу. Мы называем корицу лакрицей и верим в это, поэтому кладем в корзину для лакрицы корицу.

Тип умозаключения нуждается в мышлении. Если мы умеем размышлять искусно, то впоследствии можем увидеть истину. Археологи изучают обыденную жизнь древних людей, опираясь на найденные в раскопах артефакты. Реконструкция может быть как точной, так и ошибочной. Французский философ и антрополог Леви-Штраус утверждал, что ученый может попасть в место, где никогда не жили цивилизованные люди, провести там раскопки, найти печатную машинку и сделать вывод о том, что пять или шесть тысяч лет назад жившие там люди уже печатали на машинке. Мы учились в институте и стали дипломированными специалистами, и все же мы сделали неправильный вывод. Таков тип неправильного умозаключения.

Мы очень часто кого-то в чем-то подозреваем из-за неправильного умозаключения. Представим себе мальчика, которому на день рождения подарили наручные часы. Он плавает в бассейне, а когда возвращается к своим вещам, то видит, что часов нет. Он думает: «Вчера мне подарили часы. Рядом со мной был мой лучший друг. Наверно, он позабывал мне. По его глазам я видел, что ему тоже хочется иметь такие часы». На основе этой идеи мальчик делает вывод о том, что его друг, по всей видимости, просто украл часы, хотя он еще не учел другие варианты исчезновения часов. Если бы этот вывод был правильным, тогда данный тип умозаключения следовало бы считать подлинным. Но этот вывод неправилен, значит тип умозаключения ложен.

Наши ощущения и наши умозаключения часто неточны, особенно когда мы без любви и понимания относимся к своим ощущениям, воспринимаем мир с подозрением, гневом, печалью или томлением. Ложный тип умозаключения свойственен нам в каждую минуту нашей обыденной жизни. Когда мы что-то воспринимаем и оттого страдаем, то должны спросить себя: «Эти умозаключения подлинны или ложны?» Другие люди могут помочь нам. Мы можем сказать: «Я страдаю. Так я вижу ситуацию, но я не знаю, подлинно ли мое понимание. Я так воспринял свое положение. Не могли бы вы помочь мне понять, правильно ли я услышал и увидел события?» Когда мы гневемся или кого-то подозреваем, то страдаем. Мы должны не замыкаться в себе, а обратиться к друзьям за помощью. Каждый человек окажется вам полезным. Наши страдания и радости связаны со страданиями и радостями других людей. Нужно помогать друг другу.

Посредством этих трех типов восприятия сознание ума получает доступ к трем полям восприятия, а именно к сфере вещей в них самих, сфере представлений и сфере простых образов. Первое поле восприятия, то есть сфера вещей в них самих, представляет собой реальность

как она есть, без искажений нашими ментальными построениями. Еще прежде мысленного процесса, до того, как ум начнет что-то выстраивать, он уже соприкасается с высшим измерением, сферой таковости.

Второе поле восприятия, сфера представлений, не есть реальность в ней самой. Она спроектирована и построена шаблонами наших мыслей. Мы привыкли размышлять в терминах самости и постоянства и верим, что вещи существуют отдельно друг от друга. Мы не видим взаимосвязанность, природу пустоты и взаимопроникновение всего сущего. На самом деле, мы верим в пары противоположностей, таких как рождение и смерть, бытие и небытие, а объекты нашего сознания проявляются как представления, полные ошибок. Из-за этого мы глубоко страдаем.

Третье поле восприятия – поле простых образов. Мы храним все образы, которые получаем из сферы представлений, в своем хранящем сознании. Образ подруги, ее красота, ее гнев – все это хранится как семена в нашем сознании. Мы обращаемся в архив и извлекаем эти вещи для того, чтобы как-то применить их. Поэты и художники много работают с этой сферой, сочетая те образы, которые уже существуют в новых образах. Сновидения также возникают в сфере простых образов.

Природа манаса скрыта заблуждением, поэтому манас не может установить связь со сферой вещей в них самих. Если манас может воспринимать вещи прямо, то сознание ума способно соприкоснуться со сферой вещей в них самих. Однако чаще всего оно соприкасается лишь со сферами представлений и простых образов. Первые пять сознаний могут действовать в сфере вещей в них самих, когда они заняты собственной деятельностью, а не в сочетании с разграничивающей функцией сознания ума под влиянием манаса. Если зрение, слух, запах, вкус или прикосновение возникает прямо, без разграничения, сравнения и воспоминаний, значит это появляется как раз в сфере вещей в них самих. И только когда благодаря манасу разграничение, измерение и рассудочность сознания ума соединяется с функцией первых пяти сознаний, они могут достичь сферы представлений.

Сфера вещей в них самих не искажена ложным восприятием. Существуют сферы представлений и простых вещей. Они связаны с функцией разграничения. Что-то прекрасно, потому что нам нравится это, или уродливо, потому что мы ненавидим это. Такие понятия, как «красивый» и «уродливый», мы присваиваем объектам, основанным на образах, которые возникают в нашем сознании ума из семян в нашем хранящем сознании. Мне рассказывали о том, что в магазинах продают духи под названием «Самсара» и «Яд». Но флакон духов – не самсара и не яд, а просто благовоние. Мы сами решаем, привязываться ли нам к духам, любить их или ненавидеть, создавать ли в отношении этой жидкости ментальную формацию. Флакон духов не несет ответственность за это. Во Франции есть духи под названием «Je reviens» (я возвращаюсь – фр.). Если кто-то пользуется этими духами, мы отождествляем с ним этот запах. Это эффект создается не духами. Все это совершается нами, в нашем уме. Когда мы отделены от человека, с которым отождествляем этот аромат, он становится сладкой ментальной формацией. В поэме

«Сказ о Киею» есть такая строка: «Эти духи своим запахом навевают воспоминания». И все же неправильно возлагать ответственность за воспоминания и стремления на духи. Ответственность лежит на семени в нашем сознании и ментальной формации, которую оно создает. Реальность в себе не привязана к нашим ментальным формациям и не ориентируется на них.

Поэтому Будда часто повторял, что дхармы (явления), то есть формы, звуки, запахи, вкус, тактильные объекты и объекты ума, по своей сути ни добродетельные, ни недобродетельные. Не эти вещи приносят нам удовольствие, не они причиняют нам боль. Именно наша привязанность к ним ответственна за желания и страдания. Наш ум определяет, пребываем ли мы в плену этих вещей, можем ли мы установить связь с реальностью вещей в них самих. Когда нам грустно, весь окружающий нас мир погружен в печаль. Когда нам радостно, все вокруг нас пронизано весельем. На наше состояние влияет не мир, но наше личное искаженное восприятие в сфере представлений.

В своих сновидениях мы можем грустить, сердиться, радоваться, надеяться или приходить в отчаяние. Все явления, которые мы встречаем в своих сновидениях (людей, вещи, реки и горы), принадлежат сфере простых образов. Когда мы во время медитации воображаем гору, созданная нами картина также принадлежит сфере простых образов. Но этот образ охвачен осознанностью, поэтому он начинает постигать истину о самом себе и может указать на сферу представлений, в которых берет начало. Наш осознанный контакт с горой может быть более чистым и точным, чем контакт с человеком, который смотрит на подлинную гору. Сфера простых образов может быть дверью к истине.

Когда мы слишком долго живем в забвении, наши чувства и ощущения притупляются, и тогда окружающий мир мы воспринимаем смутно. Если мы будем так жить в мире, то никогда не сможем стать счастливыми. Свои чувства и ощущения мы должны оттачивать на «точильном камне», чтобы при взгляде на цветок мы могли установить подлинную связь с цветком. Этот «точильный камень» и есть медитация, осознанность. Медитативные упражнения помогают нам оттачивать чувства и обращать внимание на чудо жизни.

Сфера простых образов нуждается только в наблюдателе.

Сфера представлений принадлежит любящему и корню.

Сфера вещей в них самих, семена и т.п. –

Все это согласуется с другими сферами.

Этот стих (гата) «Природа воспринимаемого в себе, когда она не согласуется с нашим умом» Ксуанзанг передал своему старшему ученику Квайгеи, прекрасно разбиравшемуся в учениях *Виджнянтиматрата* (школа «Только проявление»). Этот стих помогает помнить о функциях трех сфер. Первая строка говорит о том, что сфера простых образов всецело принадлежит воспринимающему аспекту сознания. Сфера простых вещей не должна укореняться в сфере вещей в них самих. Она уже пребывает в нашем уме и не нуждается во внешнем стимуле. Наши

страдания, наша непредсказуемая жизнь в сфере перемен – все это берет начало в сфере вещей в них самих, а не в сфере простых образов.

Помните о том, что у сознания есть две части: воспринимающий и воспринимаемое. Воспринимающий это субъект, а воспринимаемое – объект. Но и субъект, и объект – части сознания. «Воспринимать» всегда значит воспринимать *что-то*. Восприятие всегда включает в себя как субъект, так и объект восприятия. Когда мы смотрим на дуб, то склонны думать, что это дерево существует независимо от нашего ума. Мы полагаем, что наше сознание выходит из нашей головы и отождествляется с дубом, представляющим объективную реальность. Но наблюдаемый нами дуб в действительности является объектом нашего сознания. Наши представления о пространстве и времени – также объекты нашего восприятия. Если мы верим, что дуб стоит вне нас, в пространстве и времени, независимо от нашего ума, значит нам нужно еще раз провести анализ.

Восприятие происходит, когда субъект и объект соединяются как проявление. Этот процесс может занять меньше секунды, и все же в это время возникают и субъект и объект, оба одновременно. По прошествии мига, после первого возникновения восприятия, может возникнуть следующее восприятие. У каждого восприятия есть субъект и объект. Субъект восприятия постоянно изменяется, и объект восприятия также постоянно изменяется.

Познание всегда включает в себя познающий субъект и познаваемый объект. Прежде, чем говорить об осознанности, надо спросить: «Осознание чего?» Это очень важно, и все же этот момент понять нелегко. Даже если мы полагаем, что понимаем что-то, наше понимание все равно ограничено. Я прошу вас глубоко уяснить это, тогда однажды вы увидите (не просто интеллектуально, но в подлинном переживании своей жизни), что сознание содержит и субъект, и объект.

«Любящий», упомянутый во второй строке стиха (гаты), манас; «корень» это хранящее сознание. Сфера представлений это производное, творение манаса, результат его контакта с хранящим сознанием. Сознания из хранящего сознания, попадая под влияние манаса, не остаются в сфере вещей в них самих, но становятся частью сферы представлений. Образ в сфере представлений все еще включает в себе небольшую часть сферы вещей в них самих, тогда как образ в сфере простых образов ничего подобного не несет.

Третья строка вышеприведенного стиха описывает, как сфера вещей в них самих связана с семенами. Они соединяются в силу других обстоятельств. Таким образом, три упомянутые в этом стихе природы (добродетельная, недобродетельная и неопределенная) и семена, которые создаются сферой вещей в них самих, соединяются с тремя сферами восприятия.

Первый тип восприятия прямой, второй – через умозаключение, а третий тип ошибочен. Когда восприятие прямое, без дискурсивного размышления, вы достигаете сферы вещей в них самих. У всех нас есть такой тип переживания. Давайте представим себе, что вы внимательно

созерцаете прекрасную, покрытую снегом гору. Вы не чувствуете, что отделены от горы. Вы едины с ней в своем радостном созерцании. Вы и есть гора, а гора это вы сами. Нет ни субъекта, ни объекта. Иногда вы, созерцая океан, ощущаете свою безбрежность. Когда мы соприкасаемся с реальностью своим не думающим, не разграничивающим типом восприятия, то не проводим в своем сознании ума разделение между воспринимающим (собой) и воспринимаемым («внешним» объектом нашего восприятия). Когда мы так смотрим на мир, то пребываем в сфере таковости.

В нашей жизни случаются минуты, когда мы можем соприкоснуться с высшим измерением, но они редки, потому что наша обычная манера мыслить не позволяет им случаться очень часто. Наш ум склонен рассекать реальность на части, а затем воспринимать каждую часть как существующую независимо от всех остальных частей. Таков разграничивающий ум. Вы смотрите на другого человека и думаете: «Этот человек не я. С какой стати я должен заботиться о нем? У меня есть и другие дела». Мы часто в своей обыденной жизни проводим такие разграничения. Препятствие выстраивается нашим образом мысли. Но когда мы изучаем буддистскую медитацию, то пытаемся использовать свой интеллект для того, чтобы наше мировосприятие устранило такое разграничение, такой образ мысли.

Итак, даже дискурсивная, интеллектуальная функция нашего ума помогает нам приблизиться к высшему измерению, если мы используем ее для развития осознанности. Но если мы не учим свой ум заглядывать глубоко, то независимо от того, сколько мы думаем, рассуждаем, размышляем, наше восприятие все равно принадлежит третьей категории, то есть ложному восприятию. В учениях есть выражение «парикальпита свабахава», что значит природа разграничения. Если эта склонность разграничивать вмещивается в функционирование нашего сознания ума, то мы всегда попадем в третий тип ложного восприятия, потому что разграничивающий ум создает все типы ошибок. Но если мы изучаем буддистский метод глубокого анализа, используя медитацию непостоянства, не-самости и взаимозависимости (пустоты), то начинаем освобождаться от этого образа мысли и получаем возможность соприкоснуться с таковостью. Эту способность называют *нирвикальпа-джняна* (мудрость не разграничения).

Сознание ума имеет доступ ко всем трем типам восприятия, к трем полям восприятия. И оно способно обрести три природы: добродетельную, недобродетельную и неопределенную. Когда мы практикуем осознанность, наше сознание ума может быть добродетельным. В минуты забвения оно может быть недобродетельным. И оно также может быть неопределенным, то есть ни добродетельным, ни недобродетельным.

Все ментальные формации могут проявляться в сознании ума. Есть пятьдесят одна категория ментальных формаций: пять универсальных, пять конкретных, одиннадцать добродетельных, двадцать шесть недобродетельных и четыре неопределенных. Сначала мы обсудили эти категории ментальных формаций в связи с хранящим сознанием в главе 10,

а затем еще раз в связи с манасом, в главе 20. Прежде всего, есть пять ментальных формаций, которые называются универсальными, потому что они действуют со всеми восемью сознаниями. Категория добродетельных ментальных формаций включает в себя сострадание, любящую доброту, веру и т.п. Категория недобродетельных ментальных формаций включает в себя главные помрачения: жадность, гнев и заблуждение. Второстепенные недобродетельные ментальные формации это раздражительность, эгоистичность, зависть и т.п. Неопределенная или нейтральная категория включает в себя четыре ментальные формации, которые по своей природе ни добродетельны, ни недобродетельны.

Стихи 23 и 24 описывают характеристики сознания ума, которые нам нужно понять для того, чтобы позднее исследовать его работу в следующих нескольких стихах. В целом, сознание ума обладает широчайшим спектром связей с объектами восприятия (дхармы). Три типа и поля восприятия характеризуют сознание ума. Сознание ума может быть трех природ (добродетельной, недобродетельной и неопределенной), и оно умеет проявлять все ментальные формации. Восприятие это акт познания. Если этот акт познания неправилен, тогда он может принести много страданий и непонимания как самому человеку, так и окружающим его людям. У этого акта есть знак, или природа порочности. Когда сознание ума способно соприкоснуться с истиной, акт познания называют добродетельным, потому что у него есть способность освобождать, разрушать неведение в себе и окружающих людях. Иногда акт познания нейтрален, то есть он не вредит, но и не достигает стадии глубокого анализа, поэтому не может установить связь с глубочайшим уровнем реальности. Только благодаря глубокому анализу, осознанности мы сможем открыть подлинную природу реальности, и тогда в нас родится озарение. Это озарение приводит к преображению.

## 25. Садовник

*Сознание ума это корень всех действий тела и речи.*

*Его природа заключается в том, чтобы проявлять*

*Ментальные формации,*

*но его существование не продолжительно.*

*Сознание ума порождает действия, позволяющие созреть.*

*Оно играет роль садовника, который сажает все семена.*

Есть три типа действия (карма), то есть поступки тела, речи и умаю. Сознание ума это основа всех трех типов действия. Сознание ума указывает телу, как ему поступать. Все, что мы говорим, возникает из сознания ума. Это источник мышления, измерения, познания и суждения.

Подобно манасу, сознание ума является развивающимся сознанием. Однако, если манас непрерывен, то в отношении сознания ума это не так. Иногда сознание ума перестает действовать. Например, когда мы спим и не видим сны, наше сознание ума полностью прекращает свою работу. Когда мы падаем в обморок, наше сознание ума может пере-

стать работать. И в состоянии медитации, называемом *не-умом*, сознание ума также пребывает в покое. Сознание ума не бывает непрерывным, то же самое верно в отношении других пяти сознаний чувств, то есть зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Таким образом, сознание ума и сознания чувств отличаются от хранящего сознания и манаса, которые непрерывны.

Сознание ума создает два типа действия, один из которых «ведущее действие», которое настраивает нас на то или иное направление. Слишком часто Мара (заблуждение) мстит для нас дорогу, и голодные духи указывают нам направление. Но когда Будда создает для нас путь, когда Сангха указывает нам направление, наше странствие благотворно. Второй тип действия называется «зреющим действием». Наши действия способствуют созреванию добродетельных и недобродетельных семян в нашем хранящем сознании. Сознание ума осуществляет оба типа действия, а именно действия, которые настраивают нас на определенное направление, хорошее или скверное, на поступки, помогающие созреть плоду семян, которые уже присутствуют в нас.

Сознание ума может вызвать действие, способствующее созреванию семян в нашем хранящем сознании, поэтому для нас очень важно научиться преобразать свое хранящее сознание. Мы действуем и говорим на основе нашего мышления, нашего познания. Любое наше действие тела, речи и ума основано на сознании ума, оно культивирует в нас положительные или отрицательные семена. Если мы взращиваем отрицательные семена, то в результате будем страдать. Если мы умеем культивировать положительные семена, то станем более понимающими, любящими и счастливыми. Если сознание ума учится видеть в терминах непостоянства, не-самости и взаимопроникновения, тогда оно может семеню просветления пустить росток и превратиться в цветок.

Хранящее сознание часто описывают как почву, как сад, в котором сеют семена, дающие цветы и плоды. Сознание ума это садовник, который сеет, поливает и обрабатывает почву. Поэтому этот стих говорит о том, что сознание ума порождает действия, способствующие созреванию наших семян. Сознание ума может погрузить нас в адские сферы или привести нас к освобождению, потому что ад и освобождение – результат созревания соответствующих семян. Сознание ума совершает подготовительную работу, оно же приводит росток к созреванию. Если оно посадило семена пшеницы, значит мы выращиваем пшеницу.

Садовник (сознание ума) должен доверять земле, потому что именно земля взращивает плод понимания и сострадания. Садовник также должен распознавать и определять положительные семена в хранящем сознании, практиковать днем и ночью для того, чтобы культивировать эти семена, помогать им расти. Сад, хранящее сознание, развивает и приносит результат. Цветок пробуждения, понимания и любви это дар сада. Садовник должен лишь заботиться о саде для того, чтобы у цветка была возможность расти.

Ум – основа всех действий, поэтому так важно быть осознанным. Осознанность это лучшее состояние ума. С помощью осознанности на-

ше мышление и наши телесные и вербальные поступки будут способствовать исцелению и преображению. Сангха оказывает нам большую помощь, когда мы развиваем осознанность. Когда нас окружают люди, которые практикуют осознанную речь, осознанное слушание и осознанное поведение, нам хочется быть такими же, как они. В конечном итоге осознанность становится привычкой. С помощью осознанности мы сможем преобразиться и исцелиться.

## 26. Отсутствие восприятия

*Сознание ума всегда действует,  
Исключением становятся только состояния не восприятия,  
Два достижения,  
Глубокий сон и обморок, или кома.*

Мы уже говорили о том, что манас и хранящее сознание всегда непрерывно работают. С другой стороны, сознание ума и другие пять сознаний чувств активны не постоянно. Есть пять обстоятельств, при которых сознание ума прекращает работать. Этот стих описывает данные пять обстоятельств: медитативное сосредоточение (*самадхи*); «два достижения», представляющие собой медитативные состояния отсутствия мыслей и отсутствия восприятия; глубокий сон; кома или обморок.

Первое условие относится к сфере отсутствия восприятия – это мир, в котором нет восприятия. Мы люди, поэтому можем входить в состояния невосприимчивой медитации, в которой наше сознание ума перестает действовать. Но сфера не восприятия – не просто состояния сосредоточения, вызванного практикой медитации. Когда причины и условия благоприятны, происходит рождение в сфере не восприятия. Сфера не восприятия считается высшей сферой, сферой с меньшими страданиями, так как страдания часто возникают из-за того, что мы видим и слышим, и из-за ментальных формаций, которые возникают на основе наших ощущений.

На нашей планете есть живые существа, у которых нет восприятия, которые действуют без восприятия. Возможно, они счастливее нас, потому что сознание ума не работает без восприятия. У этих существ также есть причины и условия для рождения в сфере не восприятия. Поэт Нгуйен Конг Тру пишет об этом так:

В следующей жизни мне хотелось бы родиться не человеком,  
А сосной, поющей между небом и землей.

Сосна принадлежит сфере не восприятия. Эта сфера гораздо свежее сферы восприятия, населенной людьми. Если вы оглянитесь вокруг, то сможете соприкоснуться со сферой не восприятия. На самом деле, даже если моя мысль вам покажется странной, все же для того, чтобы жить, вам не нужно воспринимать. Существа, которые обходятся без ощущений, полны жизни. Они радостнее и здоровее нас. Но люди переживают свой человеческий опыт только в терминах восприятия. Когда мы отмечаем в себе неуравновешенность, возбуждение, страх или печаль, то

смотрим на синее небо, камни, красивые деревья и завидуем им. Нам хотелось бы быть красивым деревом, которое стоит на горном склоне и поет на ветру.

Так что же лучше: иметь восприятие или нет? Много из того, что мы каждый день видим и слышим, надрыгает нам сердце. Когда мы рождаемся или перерождаемся в мире не восприятия, то живем, не надеясь в сознании ума. Манас и хранящее сознание продолжают действовать в этой сфере. Все еще существует понятие о самости и энергия, которая удерживает эту самость. Но сознания зрения и слуха могут соприкоснуться с миром таковости, не исказив его. Своим сознанием ума мы склонны исказить вещи. Поэтому можно считать благословением рождение в мире не восприятия.

Второе и третье обстоятельства, в которых сознание ума перестает действовать, это «два достижения», медитации, в которых достигается состояние не-ума (*ачитта*). Санскритское слово, обозначающее достижение в данном контексте, звучит как *самапатти*, оно указывает на медитативное сосредоточение. В этих двух состояниях сосредоточения манас и хранящее сознание продолжают действовать как обычно, но они уже не получают впечатления и представления.

Первое из этих двух достижений называют достижением не восприятия (*асамджняка самапатти*). В этом состоянии нет восприятия и потребности в восприятии. Созерцатель присутствует, но он не воспринимает объекты. Его сознание ума полностью прекращает свою работу. Однажды Будда медитировал в лесу, к северу от Вайшали. Он достиг этого состояния не восприятия, и его сознание ума полностью прекратило свою работу. По ближайшей дороге на рынок проехал большой поезд из повозок. Затем разразилась ужасная гроза. Но Будда не воспринимал ни того, ни другого. Когда один из его учеников рассказал ему о повозках и грозе, Будда удивился. Все это время он пребывал в состоянии не-ума.

Второе сосредоточение не-ума называют достижением прекращения (*ниродха самапатти*). В этом состоянии нет ни восприятия, ни чувств, ни познания. Ум столь сосредоточен, что кажется отсутствующим: в нем нет никаких чувств, никаких ментальных формаций. Этого состояния достигают архаты. На духовном пути бодхисатвы данное состояние составляет восьмую ступень. На этом уровне манас начинает отделяться от хранящего сознания, и хранящее сознание освобождается.

В *ниродха самапатти* не только сознание ума, но и само сознание прекращает действовать. Здесь начинает преобразоваться цепляющийся ум, благодаря пониманию того, что объект, за который он цепляется, не есть самость, что субъект не отделен от объекта, но они являются единым целым. Мы видим себя во вселенной и других в себе. Это называют мудростью уравновешенности (*самата джняна*). Это восприятие, но оно не искажено и не пребывает в неведении (*авидья*). Когда манас перестает работать в неведении, хранящее сознание освобождается от этого неведения и становится очень счастливым.

Четвертое обстоятельство, в котором сознание ума перестает действовать, есть состояние глубокого сна без сновидений. Некоторые животные ничего не воспринимают, и все же они существуют – точно так же, человек, который спит, ничего не воспринимает, и все-таки он жив. В состоянии глубокого сна нет сознательных сновидений. Когда мы видим сны, наше сознание ума активно. В глубоком сне мы можем естественным образом войти в состояние сознания не-ума. Сон без сновидений бодрит и освежает, потому что наше сознание ума, который обычно активно, может отдыхать. Пятое обстоятельство, в котором сознание ума отсутствует, наступает, когда мы падаем в обморок или погружаемся в кому. Иногда, когда мы лишаемся чувств, наше сознание ума также может перестать работать. Глубокая кома это состояние бессознательности, в котором сознание ума также не действует.

## 27. Состояния ума

*Сознание ума действует пятью способами:*

*Кооперируя с пятью сознаниями чувств*

*И завися от них,*

*В рассеянии, сосредоточенности или неуравновешенности.*

У сознания ума пять форм действия. Прежде всего, оно работает, взаимодействуя с пятью сознаниями чувств: зрением, слухом, обонянием, вкусом и осязанием. Когда мы видим цветок, то полагаем, что наше восприятие приходит только через сознание зрения. Иногда так оно и есть. Но когда мы начинаем *осознавать*, что мы смотрим на цветок, наше сознание ума также действует. Семя осознанности проявилось. Осознанность активна, и цветок становится более четким. Когда мы смотрим на цветок и осознаем, что мы смотрим на цветок, это тот случай, когда сознание ума взаимодействует с одним из сознаний чувств.

Но если мы смотрим на цветок, когда наш ум занят чем-то другим, наше сознание ума действует независимо от нашего сознания чувств. В нашей обыденной жизни это часто случается. Предположим, что мы утром едем на работу, но в уме мы готовимся к встрече, которая произойдет у нас позднее этим же днем. В таком случае наше сознание ума действует самостоятельно, без связи с нашими другими пятью сознаниями чувств. И все же мы сохраняем достаточно сознательности для того, чтобы вести машину, несмотря на то, что наше сознание ума и наше сознание зрения действуют независимо. Если перед нами неожиданно вырастет огромный грузовик, мы успеем избежать столкновения. Когда мы заезжаем на парковку, то ловко маневрируем. Но наше сознание ума занято полностью, поэтому наше сознание зрения вынуждено работать в одиночестве. Сознание зрения действует порой самостоятельно, порой сотрудничая с умом. Сознание ума работает порой в одиночестве, порой вместе с одним или большим количеством из первых пяти сознаний. Таковы первые два способа, которыми действует сознание ума, с первыми пятью сознаниями или независимо от них. Когда сознание ума действует независимо (скажем, когда мы видим сны), со-

гласованность с другими пятью сознаниями чувств отсутствует. Мы можем продолжать видеть, слышать, обонять, вкушать и осязать, но наше зрение, слух, вкусовые ощущения и т.п. осуществляется лишь в сфере простых образов. Мы не нуждаемся в подлинных глазах, ушах, носе, языке и теле для этого. Простые образы доступны нашему сознанию ума из семян, которые находятся в хранящем сознании.

Мы также не нуждаемся в своих глазах, ушах, носе, языке и теле для того, чтобы думать. Умственная деятельность сознания ума может совершаться сама собой. Давайте вообразим, что в нас возникает гнев, который не связан с подлинным переживанием одного из пяти сознаний: мы не споткнулись и не увидели, чтобы кто-то совершил некий неприятный нам поступок. И тем не менее мы сердимся. В таком случае сознание ума действует независимо. Даже если мы осознанны и понимаем, что мы гневаемся, все равно наше сознание ума работает независимо. Осознанность также может возникнуть, когда сознание ума работает в согласии с пятью сознаниями чувств или само по себе.

Мы можем практиковать для того, чтобы осознать ситуацию, когда наше сознание ума работает вместе с нашими первыми пятью сознаниями или независимо от них. В сидячей медитации мы прикладываем усилия для того, чтобы закрыть пять своих врат чувств (*аятаны*), чтобы сосредоточить свое сознание ума, активизировать работу независимо действующего сознания ума. Когда образы и звуки пытаются наводнить нас, мы изо всех сил стараемся не привязываться к ним.

Рассеянность – вот третий способ, которым работает наше сознание ума. На самом деле, это наиболее частое состояние ума. Мы живем в рассеянности и забвении основную часть своей жизни. Наше сознание ума склонно рассредоточиваться: оно не может прекратить мышление, плененное прошлым или будущим, мечется туда-сюда. Когда наше сознание ума находится в рассеянном состоянии, у нас нет осознанности. Тогда мы в действительности не живем. Когда наши мысли «скачут» с одной темы на другую, когда мы беспокойны, печальны и недоверчивы, когда мы грезим наяву, когда у нашего сознания ума нет согласия с сознанием зрения, слуха, обоняния, вкуса или осязания, такое явление называют «смущенным сознанием ума». Сознание ума действует в одиночестве, рассеянно.

Будда, описывая этот тип сознания ума, уподоблял его обезьяне, которая прыгает по веткам. Такое сознание ума постоянно меняется, спонтанно и лихорадочно хватается то за одну мысль, то за другую. Каждый человек с помощью осознанности должен различить и распознать в себе эту «обезьяну». Посредством осознанного дыхания, осознанной ходьбы и т.п. мы можем успокоить эту «обезьяну», смирить ее. Сознание ума можно также сравнить с пчелиным роем, который бешено носится по округе и не может сосредоточиться ни в одной точке пространства. Все пчелы соберутся вместе, только если среди них будет пчелиная матка.

В буддистской медитации мы развиваем сосредоточение, на всем концентрируясь ясно и четко. Эта практика называется сосредоточени-

ем ума (*екаграта*). Объектом нашего сосредоточения («пчелиная матка», вокруг которой может собраться рой наших мыслей) может быть наше дыхание, листок, камешек, цветок или объект медитативной концентрации. Учителя дают нам методы, которые помогают сосредоточить энергию нашего сознания ума, не позволяя ей рассеиваться. Это все равно как осветить прожектором объект нашего сосредоточения. Точно так же, когда на сцене выступает певец или танцор, прожектор направляют только на него. Мы предельно концентрируем свой ум на объекте сосредоточения. Когда мы используем лупу для того, чтобы сфокусировать солнечные лучи на одной точке, энергия солнца концентрируется столь эффективно, что мы можем прожечь дыру в своей одежде. Точно так же, мы направляем свое сознание ума на одну точку для того, чтобы у нас случился духовный прорыв.

Осознанность приводит нас к четвертому типу работы сознания ума, а именно сосредоточению. Для того чтобы разрешить сложный вопрос, мы должны сосредоточить ум. Мы не можем позволить себе пребывать в рассеянности. Посредством осознанного дыхания мы можем пресечь состояние рассеянности и вызвать сосредоточенное состояние ума. Если мы используем свое дыхание для того, чтобы свести в одну точку энергию своего сознания ума, наше смущение исчезает, и тогда мы можем удерживать энергию своего сознания ума на одном объекте. Если мы продолжим практику, тогда энергия сосредоточения поможет нам проникнуть глубоко в суть объекта нашей концентрации, и тогда мы достигнем озарения и понимания. Тогда сознание ума пребывает в «состоянии сосредоточения». Чем сильнее и яснее наша осознанность, тем устойчивее наше сосредоточение. Осознанность всегда возвращает сосредоточение. Когда мы предельно сосредоточены, это состояние называют «уединенным действием в сосредоточении».

Пятый способ, которым действует сознание ума, представляет собой неуравновешенность. Это невротические и психопатические состояния ума. В этом случае наше сознание ума смущается событиями, которые произошли в прошлом, или событиями, которые произошли или произойдут согласно нашему воображению. Есть противостояние между семенами в нашем хранящем сознании, а также противостояние между нашими чувствами и восприятием. Когда кому-то трудно ясно воспринимать и думать, его называют психически больным. Для того чтобы исцелиться, мы должны создать максимальную осознанность, которая позволит нам видеть жизнь четче, познавать мир таким, какой он есть. Возможно, нам понадобится помощь врача, друзей и родственников, чтобы справиться с внутренними конфликтами между нашими чувствами и восприятием. Если мы будем так практиковать, то с помощью других людей наше сознание ума однажды сумеет освободиться от неуравновешенности.

## Сознание чувств

Стихи 28-30 описывают природу и характеристики пяти сознаний чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Мы уже кое-что узнали об этих пяти сознаниях чувств, когда говорили о хранящем сознании, манасе и сознании ума. Хранящее сознание – основа манаса, а манас – основа сознания ума. Точно так же, эти пять сознаний чувств основаны на шестом сознании, а именно сознании ума. Все восемь сознаний, таким образом, связаны и взаимозависимы.

Чувства, из которых возникают эти пять сознаний чувств, иногда называют «вратами», потому что все объекты нашего восприятия (все дхармы) входят в наше сознание через чувственный контакт с ними. Поэтому так важно научиться управлять этими вратами в нашем сознании, мудро выбирать вещи, которые, попав в нас, станут семенами. Это следует делать осознанно.

### 28. Волны на воде

*Основанные на сознании ума,*

*Пять сознаний чувств,*

*Отдельно от сознания ума или вместе с ним,*

*Проявляются словно волны на воде.*

Первые пять сознаний чувств берут начало в контакте органа чувств и объекта чувств. Глаза, уши, нос, язык и тело – вот пять органов чувств. Формы, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения – вот пять объектов чувств. Когда наши глаза видят форму, возникает сознание зрения, а когда наши уши слышат звук, появляется сознание слуха и т.д. Эти пять сознаний чувств основаны на шестом сознании, то есть на сознании ума. Они проявляются либо отдельно, либо вместе с сознанием ума, словно волны, вздымающиеся в океане. Сознание ума подобно воде, а пять сознаний чувств – волнам на воде.

Иногда сознание чувств возникает независимо от других сознаний чувств и работает только в сочетании с сознанием ума. Давайте предположим, что мы пришли в художественную галерею и смотрим на какую-то картину. Мое внимание сосредоточено на некой картине. Я даже не осознаю, что отключил остальные четыре своих сознания чувств. Друг может что-то сказать мне, но я не слышу его. Мое сознание слуха не действует в этот момент. Даже когда он кладет руку на мое плечо, я не чувствую это, так как мое сознание тела также не действует. Вся мое сознание сконцентрировалось на зрительном восприятии картины. В этом примере сознание зрения проявляется отдельно, независимо от других сознаний чувств.

Когда мы смотрим телевизор, то используем и глаза, и уши. В этом случае два сознания чувств проявляются вместе. Когда все пять сознаний чувств действуют одновременно, наше сосредоточение на каком-то



из них не столь интенсивно. Если мы присоединим множество лампочек к одной батарее, то каждая лампочка будет светить тускло. А если мы отключим все лампочки, кроме одной, она будет светить гораздо ярче. Энергия батареи, наше сознание ума, когда-нибудь заканчивается. Поэтому, когда мы сосредоточим ум на одном из сознаний чувств, будет больше энергии, которую оно может направить на решение первоочередной задачи. Для того чтобы что-то лучше увидеть, услышать или понюхать, наше чувственное восприятие должно установить очень тесную и прочную связь с данным объектом. Для этого мы позволяем действовать своему сознанию чувства и закрываем двери других четырех основ чувств. То же самое верно в отношении ума. Если мы хотим активно размышлять, то должны закрыть двери пяти основ чувств, чтобы наш ум мог сосредоточиться.

Когда пять сознаний чувств действуют одни, без вмешательства сознания ума, они способны соприкоснуться с миром таковости, высшим измерением. На самом деле, когда пять сознаний чувств действуют самостоятельно, независимо от сознания ума, у них больше возможности переживать вещи в них самих, чем когда они действуют в связке с сознанием ума. Это происходит потому, что сознание ума под влиянием манаса обычно пребывает в плену познания и разграничения.

Если сознание зрения взаимодействует с сознанием ума, и если разграничения нет, то мы можем также достичь сферы вещей в них самих. Но сознание ума почти всегда разграничивает мир. Даже если мы можем установить связь с миром таковости на несколько секунд, то все равно мгновенно утрачиваем эту связь. Когда сознание ума попадает под влияние манаса, мы обрабатываем и искажаем информацию. Викальпа, склонность разграничивать явления, воспринимать вещи как это и то, как отделенные друг от друга и пребывающие за пределами друг друга, не позволяет нам соприкоснуться со сферой таковости. Все объекты ощущений, которые мы воспринимаем, преобразуются в представления, обусловленные семенами заблуждения в нашем хранящем сознании.

Поэтому мы должны обучать свое сознание ума смотреть внимательно и воспринимать непосредственно. Мы изучаем внешний вид реальности – объект восприятия, который своим разграничивающим умом мы превращаем в представление. Во второй главе мы уже узнали о признаке (*лакшана*), виде или знаке явления. Когда первые пять сознаний чувств соединяются с объектами, без вмешательства сознания ума, мир таковости, высшее измерение, может проявиться. Явленный в таком случае объект мы называем термином «свалакшана», собственный знак или личная природа вещи в ней самой. Но когда вмешивается сознание ума, оно создает всё, и тогда собственный знак объекта преобразуется в универсальный знак или признак (*самдженя лакшана*). Вещи в себе преобразуются в представления. Наше сознание ума склонно воспринимать универсальные знаки вещей. Но посредством практики можно высвободить энергию привычки смотреть на вещи универсальными тер-

минами и научиться устанавливать прямую связь с миром вещей в них самих, как это могут делать первые пять сознаний чувств.

## 29. Прямое восприятие

*Их поле восприятия есть вещи в себе.*

*У них непосредственный принцип восприятия.*

*Их природа может быть добродетельной, недобродетельной или нейтральной.*

*Они действуют в органах чувств и в центре мозга, отвечающем за чувства.*

Тип восприятия пяти сознаний чувств прямой (*пратьякшиа прамана*). Сознаниям чувств не нужно действовать при посредничестве мысли. Поэтому время от времени они могут достигать сферы вещей в них самих. Таким образом, сознание чувств подобно восьмому сознанию, а именно хранящему сознанию, которое также обладает прямым типом восприятия, и поле восприятия которого есть также сфера вещей в них самих. Манас, седьмое сознание, отличается от сознания ума, шестого сознания. Тип восприятия манаса всегда ложен. Из-за этого помрачения, даже когда манас имеет прямое восприятие, он все равно ложен. Сознание ума способно на три типа восприятия, а именно прямое восприятие, восприятие через умозаключение и ложное восприятие. Но из-за того, что оно основано манасом и испытывает влияние манаса, его тип восприятия обычно также ошибочен.

Сознание чувств может достичь сферы вещей в них самих в сочетании с сознанием ума, если они действуют прямо со своими объектами восприятия. Ребенок смотрит на игрушку таким образом, что не очень сильно использует свой ум: он не сравнивает, не вспоминает, не судит. Ребенок еще не научился думать: «Эта игрушка не такая яркая, как та игрушка. Та игрушка нравится мне больше». Он просто радуется форме игрушки (объекту чувств), с которыми установили связь (основа чувств) его глаза. Смотреть вот так – прямой тип восприятия, через него можно достичь сферы вещей в них самих.

Однако, когда сознание ума с его мышлением и разграничением вмешивается, у сознания чувств уже меньше возможности воспринимать вещь в ней самой. Сознание ума склонно проводить разграничения между вещами, называть и сравнивать их. Но в таком случае сфера вещей в них самих уже недоступна. Сознания чувств в таком случае также действуют в сфере представлений, потому что они возникают из сознания ума, подобно волнам в океане. Эти пять сознаний априорны в отношении деятельности сознания ума (сравнения, наименования и вспоминания), поэтому они еще прежде, чем семена возникнут из нашего хранящего сознания, могут воспринимать мир непосредственно. Сознание ума, подключаясь, привносит в игру семена воспоминаний, переживания радости и печали, а также сравнение, и прямой тип восприятия теперь невозможен.

В главе 24 мы узнали о том, что, по словам Будды, наши ощущения в большей степени основаны на воспоминаниях, а не на реальности чего-то в этот самый миг. Когда мы «воспринимаем» что-то, то в действительности вспоминаем или сравниваем это с прошлым опытом (или чувствами), который уже присутствует в форме семени в нашем хранящем сознании. Наши ощущения тесно связаны с семенами прошлого опыта, которые находятся в нашем хранящем сознании. Когда семена мышления, сравнения и суждения проявляются как ментальные формации в нашем хранящем сознании, получившийся образ не представляет собой подлинную природу воспринимаемого объекта. Наше восприятие «загрязнено» нашими эмоциями, воспоминаниями, воззрениями и знаниями, поэтому мы не можем установить связь с подлинной природой того, что наблюдаем.

Когда мы смотрим на цветок прямо, не думая и не вспоминая, не сравнивая его положительно или отрицательно с другим цветком, который увидели неделю или год назад, то достигаем сферы цветка в нем самом. Это восприятие «без ума». Тогда наше сознание цветка действует независимо от сознания ума, устанавливая прямой контакт со своим объектом. Эта связь прямая, поэтому мы можем достичь сферы вещей в них самих. Подобное восприятие невинно и свежо как восприятие младенца. Сознание ума не всегда действует на основе своих переживаний, печалей и суждений, оно не всегда окутывает ими реальность. Когда оно действует не так, то также может достичь сферы вещей в них самих. Но обычно сознание ума достигает только сферы представлений. Мир, в котором мы живем, плотно окутан сферой представлений. Если мы начинаем сравнивать и разграничивать (*викальпа*), то уже не можем устанавливать с объектом своего восприятия прямую связь.

Термин «викальпа» также можно перевести как *произведение фантазии*. Сливовая деревня – реальность. Когда мы приезжаем в Сливовую деревню, то хотим познать реальность Сливовой деревни. Но из-за наших представлений о Сливовой деревне, созданных всем, что мы узнали с чужих слов и сами пережили в прошлом, мы в конечном итоге выдумываем фантастическую Сливовую деревню, в сфере представлений, и не достигаем Сливовой деревни в ней самой. Когда мы пребываем в печальном настроении, нам трудно порадоваться даже красивому пейзажу. Весь окружающий мир для нас окутан дымкой нашей печали. Когда мы видим кого-то человека, то радуемся или огорчаемся чаще всего из-за своего ума. Вы можете посмотреть на этого человека и обрадоваться, но стоит посмотреть на него мне, и я начинаю грустить из-за несчастливого настроения своего ума.

Если мы ограничены сферой представлений, тогда нам трудно найти дверь в сферу вещей в них самих. И все же мы должны обладать способностью достигать высшего измерения, сферы вещей в них самих, посредством прямого восприятия наших чувств. Если пять сознаний чувств не перевернуты воспоминаниями, печалью и радостью, симпатиями и отвращениями сознания ума, тогда они могут достичь сферы вещей в них самих. Привнеся элемент осознанности в сознание ума, мы

можем начать прерывать этот процесс, которым оно «охватывает» сознание чувств. Когда мы видим или слышим что-то, и если при этом вид (звук) вызывает в нас ощущение радости или печали, осознанность задает вопрос: «Что происходит? Это восприятие сферы вещей в них самих или сферы представлений? Эта реальность пребывает вне моего умственного опыта или является всего лишь придуманной конструкцией моего ума?» Только когда мы смотрим бесстрастно, мы можем начать видеть.

Когда пять сознаний чувств действуют в одиночестве, у них есть возможность соприкоснуться со сферой реальности. Их объект пребывает в сфере вещей в них самих. Но из-за вмешательства сознания ума и его склонности разграничивать способность сознания чувств к прямому соприкосновению уменьшается. Из-за этого сфера вещей в них самих исчезает и заменяется сферой представлений. У нас уже нет *свалакшаны*, конкретики. Теперь у нас есть *самджня лакишана*, то есть нечто общее, универсальное. Мы склонны обобщать вещи и явления, поэтому теряем связь с конкретикой, которая только и есть реальность.

Пять сознаний чувств, как сознание ума, могут также быть трех природ: добродетельной, недобродетельной и нейтральной. В случае прямого восприятия в соприкосновении со сферой реальности в ней самой, природа сознания чувств добродетельна. Но если в органе есть изъян, в основе чувств, тогда его тип восприятия неправилен. В таком случае его природа либо недобродетельна, либо нейтральна.

В буддистской терминологии основы чувств бывают двух типов: грубого и тонкого. Грубые основы чувств: органы, физические части, то есть глаза, уши, нос, язык и тело. Тонкие основы чувств: нервная система, отождествляемая с основами чувств – например, оптический нерв, который связывает глаза с центром ощущения в мозге, центром нервной системы. Мы видим глазами как органами нашего сознания ума, но если мы будем смотреть глубже, то сможем также увидеть сеть нервов позади глаз. Существуют тонкие органы чувств (зрительные нервы, слуховые нервы, центр ощущений в мозге и т.д.), и они являются частью основы органа для проявления сознания чувств.

### 30. Ментальные формации

*Они возникают*

*С универсальными, конкретными и добродетельными,  
С основными и вторичными недобродетельными,  
И с неопределенными ментальными формациями.*

Этот стих описывает ментальные формации, которые сопровождают сознание чувств. Мы уже узнали о ментальных формациях, которые отождествляют с хранящим сознанием (гл. 10), манасом (гл. 20) и сознанием ума (гл. 24). Ментальные формации, которые отождествляют с сознаниями чувств, это пять универсальных формаций (*сарватрага*), пять конкретных формаций (*винията*), одиннадцать добродетельных формаций (*кушала*), тринадцать из двадцати шести недобродетельных

формаций (*акушала*) и четыре неопределенные ментальные формации (*анията*).

Пять универсальных ментальных формаций это контакт (*спарша*), внимание (*манаскара*), чувство (*ведана*), ощущение (*самджана*) и воля (*четана*). Все восемь сознаний отождествляют с пятью универсальными ментальными формациями.

Пять конкретных ментальных формаций это усердие (*чанда*), решимость (*адхимокша*), осознанность (*смрити*), сосредоточение (*самадхи*) и озарение (*праджня*). Пять конкретных ментальных формаций отождествляют с манасом, сознанием ума и сознаниями чувств.

Одиннадцать добродетельных, или благотворных, ментальных формаций это вера (*шираддха*); внутренний стыд, или раскаяние (*хри*); внешний стыд, или смирение (*анатрапья*); отсутствие страстных желаний (*алобха*); минимум отвращения (*адхеса*); отсутствие неведения и непонимания (*амоха*); энергичность (*вирья*); спокойствие (*прасрабдхи*); осторожность (*апрамада*); уравновешенность, отказ от разграничения (*упекша*); ненасилие, безвредность (*ахимса*).

Двадцать шесть недобродетельных ментальных формаций это жадность, страстные стремления или привязанность (*рага*); отвращение, или ненависть (*пратигха*); гордость или высокомерие (*мана*); неведение, или заблуждение (*авидья*); ошибочные воззрения (*дришти*); сомнения, или подозрение (*вичикитса*); гнев, или раздражение (*кродха*); вражда, или обида (*упанаха*); лицемерие (*мракса*); злонамеренность, или недоброжелательность (*прадаса*); зависть, или ревность (*ирсыя*); эгоизм (*матсария*); лживость (*майя*); коварство (*сатья*); опьянение самим собой, несправедливое богатство (*мада*); желание вредить (*вихимса*); недостаток внутреннего стыда (*ахрикья*); недостаток стыда перед другими, недостаток смирения (*анатрапья*); неясное мышление (*стьяна*); возбуждение (*ауддхатья*); недостаток веры, недостаток уверенности (*ашираддха*); праздность (*каусидья*); небрежность, невнимательность (*прамада*); забывчивость, которая противоположна осознанности (*мушитасмрити*); смущение, одержимость (*викшепа*); недостаток распознавания, недостаток понимания того, какими являются вещи (*асампраджанья*). Главные недобродетельные формации это жадность, ненависть и ненависть, а сознания чувств можно отождествлять с ними. Четыре неопределенных ментальных формаций это сожаление (*каурия*); вялость, сонливость (*миддха*); изначальная мысль (*витарка*); непрерывное мышление, исследование (*вичара*).

Такова пятьдесят одна ментальная формация: пять универсальных, пять конкретных, одиннадцать добродетельных, двадцать шесть недобродетельных и четыре неопределенных. Когда пять сознаний чувств достигают сферы вещей в них самих через прямое восприятие, при этом они создают лишь пять универсальных ментальных формаций в качестве сопутствующих обстоятельств. Однако сознание ума способно проявлять все ментальные формации. Когда пять сознаний чувств работают в согласии с сознанием ума, они тонут или плавают с сознанием ума.

## Природа реальности

Стихи 31-38 обсуждают многие концепции, которые мы уже узнали, когда изучали восемь сознаний. В своей совокупности эти стихи исследуют природу реальности. Понятия о «я» и другом, индивидуальном и коллективном, воспринимающем и воспринимаемом, рождением и смертью, причинах и условиях – все это концепции, которыми мы пользуемся для того, чтобы понять мир, который видим и переживаем. Очень важно не попасть в плен этих концепций и использовать их только как средства для более глубокого понимания. Мы уже не нуждаемся в них после того, как достигли высшего измерения.

В последних двух стихах этого раздела, 39 и 40, вы прочтете учение о трех природах самости (*свабхава*), о способах, которыми наше сознание постигает реальность. Первая природа самости, *парикальпिता свабхава*, представляет собой природу фантастического толкования и различения. Ум склонен заблуждаться, устремляться и гневаться, поэтому он создает ложные образы реальности, основанные на неправильном восприятии и распознавании.

Для того чтобы отпереть дверь реальности, мы должны исследовать, внимательно наблюдать, открыть и практиковать принцип второй природы самости, *паратантра свабхава*. *Паратантра* это природа взаимозависимости. Одна вещь может проявиться, только опираясь на все остальные. Цветок может проявиться лишь при необходимых условиях, а именно при дожде, солнечном свете, хорошей почве и прочих факторах, благодаря которым он может проявиться.

Когда мы сможем воспринимать вещи в свете взаимозависимости, однажды подлинная природа реальности проявится. Это третья природа самости, *нишпанна свабхава*, реализованная природа, или природа высшей реальности. Ключ, который отпирает эту дверь и проявляет высшую реальность, есть *паратантра*, внимательное созерцание с пониманием взаимопроникновения всего сущего.

### 31. Субъект и объект

*Сознание всегда включает в себя  
Субъект и объект.*

*«Я» и другой, внутреннее и внешнее -  
Все это творения концептуального ума.*

Первые две строки этого стиха составляют основное учение, которое мы должны постичь. Здесь «сознание» обозначает восприятие и познание. Восприятие и познание всегда предполагают какой-то объект. Не может быть восприятия, у которого нет объекта.

Мы склонны верить в существование познающего принципа или сознания, у которого есть собственное существование. Когда оно нам понадобится, мы просто «достанем» его и станем им пользоваться. Ко-

гда мы соединяем свое сознание с горой, наше сознание познает гору. Когда оно встречает облако, то познает облако. Затем, позволив этому сознанию определять для нас эти вещи, мы возвращаем его до той поры, когда оно снова понадобится нам. Таково распространенное верование, но оно ошибочно.

Наивно полагать, будто сознание – нечто, существующее независимо, что уже есть, что мы можем просто «достать», словно садовую табуретку, чтобы использовать его для познания объекта. Будда сказал, что у сознания есть три части: воспринимающий (субъект), воспринимаемое (объект) и цельность. Субъект и объект работают одновременно и вместе, чтобы проявить сознание. Не может быть сознания без объекта. У осознания всегда есть объект. У мышления всегда есть объект. У гнева всегда есть объект: человек или предмет. Не может быть объекта без субъекта, или субъекта без объекта. Субъект и объект взаимосвязаны, они основаны на цельности.

Нет ничего, что можно называть «видением», отделенного от видимого. Когда наши глаза соприкасаются с формой и цветом, создается мгновение сознания зрения. Но это мгновение сознания зрения длится не долго. Но если наши глаза продолжают удерживать связь с формой и цветом, тогда эта вспышка сознания повторяется, каждое мгновение. Соединенные в единое целое, эти мгновенные вспышки формируют реку сознания зрения, в которой субъект и объект постоянно поддерживают друг друга. Этот процесс продолжается только до тех пор, пока существует связь между органом чувств, в данном случае нашими глазами, и объектом.

Наше зрение и наше сознание зрения возникают из семян в нашем хранящем сознании. Когда наши глаза соприкасаются с формой и цветом, они становятся лишь условием для развития сознания. Одних глаз недостаточно для того, чтобы создать зрение или сознание зрения. Должна быть причина семени, причина как условие (*хету-пратья*), и это семя лежит в хранящем сознании. Наши первые семь сознаний (шесть сознаний чувств и манас) проявляются из восьмого сознания, то есть хранящего сознания.

Когда мы неосознанны, осознанность – лишь семя, но не ментальная формация. У нас есть способность быть осознанным, но она не работает. Для того чтобы осознанность проявилась, у нее должен быть объект: мы осознаем свое дыхание, сидящего перед нами человека, цветок. У сознания всегда есть объект – точно так же, всегда есть объект у осознанности. Зрение, слух, мышление, познание, понимание и воображение – все это сознание, а сознание всегда включает в себя как субъект, так и объект.

В учениях школы «Только проявление» понятие сознания означает способность познавать, постигать и распознавать. Согласно этим учениям, у сознания много разных функций. Поэтому неправильно говорить о том, что есть одно сознание. Сознаний так же много, как и функций сознания.

Когда мы говорим о содержании сознания, то используем термин «ментальные формации» (*читта-самскара*), которые представляют собой психологическое явление. Мы уже обсуждали пятьдесят одну категорию ментальных формаций, определенных буддистскими мастерами, и каждая из них содержит как субъект, так и объект. Река состоит из капель воды, а капли воды составляют содержание реки – точно так же, ментальные формации это одновременно содержание сознания и само сознание.

Ментальная формация присутствует всего лишь краткий миг (*кишана*). Но когда причин и условий достаточно, ментальная формация может переродиться как целая череда ментальных формаций, так как ментальные формации могут быть условием непрерывной целостности (*саманантара-пратья*). Если мы показываем фильм, и вдруг пленка рвется, проектор останавливается на каком-то кадре, потому что отсутствует условие последовательности кадров. Ментальная формация существует лишь краткий миг, но при благоприятных условиях она может сохраняться последовательностью похожих ментальных формаций, преобразованных чередой других ментальных формаций, или перерожденных ими.

Непрерывность существует благодаря обновлению, которое обязано причинам и условиям. Если бы не было обновления причин и условий чего-то проявляющегося, тогда это перестало бы проявляться. То же самое верно в отношении сознания. Когда основа чувств соединяется с объектом чувств, возникает сознание. Это сознание существует лишь краткий миг, но благодаря непрерывности его причин и условий сознание возникает снова в следующий миг, а затем в следующий миг и т.д. Таким образом, сохраняется непрерывность сознания.

Если вы не станете внимательно изучать этот процесс, то можете счесть какое-нибудь явление прочным, постоянным. Но если вы изучите, как причины и условия постоянно проявляют явления, то будете смотреть на вещи иначе. Наши глаза воспринимают тлеющий кончик ароматной палочки, которую быстро вращают во тьме, как цельный круг света. Существует непрерывность между моментом прежнего света и моментом будущего света, хотя они ни одинаковые, ни разные. Круг света, который мы создаем, вращая палочкой, на самом деле представляет собой быструю смену многих светящихся точек. Поэтому световой круг принадлежит сфере представлений. Понимая этот процесс, мы можем увидеть, что в действительности это череда не связанных между собой световых точек, которые мы собираем в уме и соединяем в форме круга. Но если мы будем оставаться в неведении в отношении этого явления, то будем верить в то, что видим световой круг.

Если мы будем смотреть на жизнь так же бессознательно, то может подумать, что вещи постоянны, что у них есть отдельное существование. Однако правильное понимание помогает нам увидеть, что нет ничего постоянного, что ничто не существует как отдельная самость. Световой круг это оптическая иллюзия – точно так же, наши представления о постоянстве и отдельной самости это такие же иллюзии восприятия и

познания. Когда мы смотрим достаточно внимательно, то видим, что все материальные и психологические явления развиваются и изменяются в каждый миг. Тогда мы видим существо реальности, и наше понимание непостоянства и не-самости не даст нам попасть в плен иллюзии.

В пятом веке до нашей эры греческий философ Гераклит пришел к этому же выводу, когда заметил, что речная вода, в которую он вошел пятью минутами ранее, уже не была прежней водой, в которой он стоял, ведь прошло пять минут. «Никогда нельзя войти в одну реку дважды», – сказал Гераклит. Это наблюдение позволило ему постичь непостоянство и не-самость, хотя он не пользовался этими терминами.

Все явления (физические, физиологические и психические) проявляются и преобразуются именно так. Когда достаточно причин и условий, явления создаются на миг; когда эти причины и условия повторяются, явление снова создается. Непрерывный поток явлений творит иллюзию постоянства, но в действительности каждое явление создается заново. Явление одного мига умирает, и в следующий миг рождается новое явление.

Самость и «другое», внутри и вовне – все это представления. А представления порождаются нашим сознанием. Используя «меч представлений», мы рассекаем реальность на части и проводим между ними границы. С точки зрения обычного восприятия, вещи существуют независимо друг от друга. Мы видим облако, висящее над розой. Но если мы используем ключи непостоянства и не-самости, то сможем открыть дверь реальности и увидеть, что облако находится не вне розы, а роза – не вне облака. Если нет облака, значит нет дождя. Если нет дождя, значит нет воды. Если нет воды, значит нет розы. Когда роза увядает, вода в ней испаряется и возвращается в облако. Если мы проводим такой внимательный анализ, наши представления о границах исчезают, и мы можем видеть облако в розе и розу в облаке.

В учениях этого стиха есть аромат сутры Аватамсака, которая говорит: Один есть во всем, а все – в одном». Что-то одно содержит в себе все остальное. Во всем пребывает одно. В наши дни физики-атомщики, которые глубоко заглянули в молекулярный мир, вынуждены отказаться от концепций внутреннего и внешнего, самости и другого. Они знают, что один атом состоит из всех остальных атомов. Один электрон состоит из всех остальных электронов. В молекуле или атоме мы можем обнаружить присутствие всех остальных молекул и атомов. Один атом включает в себе всю вселенную. В одном человеке есть все, что есть во вселенной. Я присутствую в вас, а вы – во мне. Это есть потому, что есть то. Этого нет потому, что нет того. Учения о взаимозависимом возникновении (*пратитья-самутпада*), развитые до высшего уровня, становятся учением о бесконечных уровнях причин и условий. Одно есть все, а все есть одно.



Я знаю, что ты все еще здесь,

Потому что я все еще здесь.

Руки восприятия обнимают все,

Соединяя жизнь и смерть, субъект и объект, все со всем.

Когда в 1960-х гг. я преподавал учения школы «Только проявление» в Буддистском Университете Ван Хана во Вьетнаме, то часто читал этот стих в конце курса. Тем самым я помогал студентам понять эти учения. Но без хорошего понимания фундаментальных учений школы «Только проявление» этот стих, возможно, понять не удастся.

Вьетнамский мастер дзен династии Ли (11 век нашей эры) сказал: «Если существует самая малая песчинка, значит все существует. Если не существует самая малая песчинка, значит ничего больше не существует». Даже одна песчинка нуждается в существовании всего остального. Другой мастер того же времени сказал: «Всю Землю можно разместить на кончике волоса. Солнце и луну можно поместить в горчичном семени».

Наш «меч концептуализации», наш разграничивающий ум разделяет вещи на самость и другое, на внутреннее и внешнее. Мы полагаем, что сознание это внутреннее, а объект сознания это внешнее. Но понятие внешнего существует только потому, что у нас есть понятие внутреннего. Внутри относительно чего? Некорректно говорить, что сознание ума находится внутри нашего тела. Также некорректно говорить, что оно находится вне нашего тела.

В Шурангама Сутре Будда показал, что сознание не существует ни внутри, ни вовне, ни посередине. Алмазная сутра представляет концепции самости, человека, живого существа и срока жизни, чтобы мы могли выйти за их пределы. Эти учения помогают нам устранить свои представления, они являются стадией нашего постижения учений школы «Только проявление».

Когда мы выходим за рамки таких концепций, то начинаем понимать эти учения. Но если мы полагаем, что есть *только* сознание, что за пределами сознания ничего нет, то также попадаем в плен концепций о внутреннем и внешнем и не практикуем согласно учениям. Учения призваны помочь нам превзойти *все* представления, в том числе концепции «сознания» и «только проявления».

Понятие самости лежит в понятии не-самости. Обе эти идеи порождены нашим концептуальным умом. Реальность свободна от понятий. В буддизме главное учение посвящено не-самости, этот инструмент должен помочь нам исследовать реальность, помочь нам освободить себя. Это противоядие от «самости». Мы нуждаемся в нем, потому что цепляемся за свою «самость» и становимся жертвами понятия о «я». Но учение существует не для того, чтобы ему поклонялись. Самость это производное ума. Не-самость – также производное ума. Когда мы сможем прикоснуться к реальности, оба этих понятия исчезнут. Когда мы болеем, то нуждаемся в лекарствах, чтобы нейтрализовать болезнь. После выздоровления мы уже не нуждаемся в лекарствах.

Изучая эту книгу, вы можете достичь какого-то озарения в отношении учений школы «Только проявление». Если вы осознаете важность выхода за пределы таких концепций, как рождение и смерть, самость и другое, внутренне и внешнее, то освободитесь от желания использовать разум для того, чтобы доказывать свое понимание. Когда люди станут спрашивать вас об учениях школы «Только проявление» или сознании, вам не придется что-либо объяснять им. Вы можете просто улыбаться. Если кто-то спросит вас: «Сознание одно, или их много?», ответьте, что сознание ни одно, ни их много. Только когда у вас будет пробужденное понимание, у ваших слов будет какая-то ценность.

Сознание всегда включает в себя субъект и объект сознания. Самость и другое, внутреннее и внешнее – все это порождения нашего концептуального ума. Этот ум передан нам многими поколениями, и его называют двоичным, или двойственно цепляющимся. Во-первых, он цепляется за субъект восприятия как самость. Во-вторых, он цепляется за объект восприятия как внешнюю, объективную реальность. На самом деле, и субъект и объект принадлежат восприятию. Мы должны обучать свой ум, чтобы уметь освободиться от цепляния обоих типов.

Такие концепции, как самость и другое, внутреннее и внешнее, представляют собой результаты двойственного цепляния. В буддистской практике болезнью считается не только низкая самооценка, но и высокая самооценка. И даже мысль о том, что вы равны кому-то другому, также считается болезнью. Почему? Потому что все эти три идеи основаны на представлении о том, что вы отделены от другого. Постигнув взаимосвязанность, вы можете избавиться от своей болезни и установить совершенную гармонию между так называемой самостью и так называемым другим.

Ф. Перлз, один из основателей школы гештальтной терапии, часто говорил: «Я поступаю по-своему, и вы поступаете по-своему. Я живу в этом мире не для того, чтобы исполнять ваши ожидания... Вы это вы, а я это я. И если мы случайно нашли друг друга, замечательно. А если мы не нашли друг друга, ничего не попишешь». Перлз говорил о представлении о самости и другом как отдельных сущностях. Его утверждение не основано на понимании взаимосвязанности. Мне не нравятся эти слова Перлза. Меньше всего мне хотелось бы оставить вас одних, потому что, если вы позаботитесь о себе, я буду страдать меньше. Мои ученики имеют право ожидать от меня, что я буду хорошим учителем. А это означает, что я должен на практике осуществлять все, чему учу вас. Это справедливо. И у меня есть право ожидать от моих студентов, что они будут осуществлять на практике все, чему научились у меня. И это справедливо.

В ответ на слова Перлза я прочту следующую гату:

Ты это я, а я – ты.

Разве не правда, что мы взаимосвязаны?

Ты взращиваешь цветок в себе, чтобы был красивым я,

А я преображаю мусор в себе, чтобы тебе не пришлось страдать.

Это понимание основано на взаимосвязи. Если мы будем жить согласно этому пониманию, нам не придется глубоко страдать.

## 32. Воспринимающий, воспринимаемое и цельность

*У сознания есть три части:  
Воспринимающий, воспринимаемое и цельность.  
Все семена и металлические формации  
Одинаковые.*

Этот стих – змея. Если вы не будете осторожными, змея укусит вас. Прочитав этот стих, вы можете подумать, что он учит тому, что у сознания есть три части. Не попадайте в плен идее о том, что сознание представляет собой то, что можно разделить на три части. Категории – всего лишь общая схема, призванная помочь нам понять реальность сознания. Если мы поймем его, то сможем перестать разделять. Предположим, что я нарисовал круг и вертикальной линией разделил его на две части. Круг это основа (сознание), и из этой основы проявляются субъект и объект сознания. Но эти две половины никогда не покидают поле круга, как волны никогда не покидают воду. Если вы полагаете, что любая одна часть существует отдельно от других частей, значит вас укусила змея.

Когда я был молодым монахом и постигал учения школы «Только проявление», мой учитель объяснил мне этот стих, нарисовав улитку, которая ползет по листу. К улитке он пририсовал две антенны. Первая антенна означала воспринимающего, вторая – воспринимаемое, а тело улитки было основой, вещью в ней самой. Первая антенна олицетворяет субъект восприятия, вторая – объект восприятия, а все тело улитки олицетворяет основу субъекта и объекта, а также все существо восприятия. Как-то раз мой учитель взял с куста улитку и показал ее мне. Если прикоснуться к антеннам улитки, она втянет их внутрь. Точно так же, воспринимающий и воспринимаемый аспекты сознания не всегда показываются. Тогда восприятие возвращается в свою основу, в которой вы не можете видеть ее два аспекта: субъект и объект.

У сознания есть три части: воспринимающий, воспринимаемое и цельность. Субъект (*даршана-бхага*) – первый аспект восприятия. Второй аспект – объект восприятия (*нимитта-бхага*). Третий аспект – основа и субъекта, и объекта – цельность (*свабхава-бхага*). Субъект и объект рождаются одновременно. Когда улитка выводит наружу свои антенны, они выходят одновременно. Сознание может проявляться или не проявляться, в зависимости от того, проявляются ли оба аспекта: воспринимающий и воспринимаемое. Когда сознание проявляется, мы говорим, что оно существует. Когда оно не проявляется, мы говорим, что оно не существует. Но это представление о существовании или его отсутствии заставляет нас страдать. Субъект восприятия проявляется в тот самый миг, когда проявляется объект восприятия, и ни один из них не может проявиться без основы. Все дело в цельности.

Это верно в отношении восьми сознаний, а также для каждого семени и ментальной формации. У всех семян и ментальных формаций также есть эти три составляющие (субъект, объект, основа), потому что все они принадлежат сознанию. У всех ментальных формаций, всех объектов восприятия, всех семян в нашем сознании есть эти три аспекта, и эти аспекты невозможно отделить друг от друга. Они могут существовать лишь как единое целое. В отсутствии любого из этих аспектов другие два аспекта существовать не могут.

Учения Сутры Аватамсака говорят нам о том, что бесконечно малое содержит в себе бесконечно большое, что бесконечно большое также заключает в себе бесконечно малое. Если это так, тогда бесконечно малое обладает природой бесконечно большого. Атом, листок, вьющийся дымок – во всем этом есть информация, необходимая для того, чтобы понять весь космос. Когда мы открываем истину атома, то открываем и истину всей вселенной. Когда мы понимаем одну единственную каплю воду, то понимаем и весь океан. Если мы внимательно изучим мелкий камушек, то достигнем всю вселенную.

Когда мы смотрим на листок, то видим солнце и облака. Когда мы смотрим на свое тело, то видим всю вселенную и все, что существует во вселенной. Когда мы внимательно изучаем одну вещь, то понимаем все вещи. Ноумены и феномены, высшие и исторические измерения – все это всегда сосуществует. Это не отдельные сущности. Каждая клетка нашего тела содержит в себе всех наших предков и все будущие поколения. Все семена, ментальные формации и сознания в нас содержат весь космос, все времена и все пространство. Вам не нужно пускаться в долгое странствие, чтобы сделать это открытие. Вам не нужно медитировать на многие предметы, чтобы достичь этого озарения. Если вы можете глубоко воспринимать подлинную природу любой ментальной формации, добродетельной или недобродетельной, значит вы можете достичь полного просветления. Главное – пролить свет на одну вещь, тогда вы сможете понять все сущее.

В одном вы можете определить все. Семя гнева в вас, даже еще прежде, чем проявиться как ментальная формация, заключает в себе все три части. Семя гнева также соприкасается со всеми другими вашими семенами, в том числе и с семенами любви и примирения. Почему так получается, что любовь содержит в себе гнев, в гнев – любовь? Цветок создан из элементов не-цветка – точно так же, гнев создан из элементов не-гнева. Одно содержит в себе все. Но из-за того, что мы склонны думать в терминах разграничения, мы полагаем, что наши семена любви и гнева разделены.

Каждое учение Будды содержит в себе все остальные учения. Если мы внимательно изучим Первую Благородную Истину (истину о существовании страдания), то увидим и остальные три благородные истины: причину страдания, возможность избавиться от страдания и способ освобождения от страдания. Старательно анализируя страдания, мы видим выход из страданий. Взаимопроникновение (одно содержит в себе все) представляет собой очень важный аспект учения Будды – возмож-

но, самое важное учение, которое помогает нам освободиться от страданий. Нам не нужно учиться всему. Если мы хорошо выучим что-то одно, то сможет понять все учения. Нам нужно учиться осознанно анализировать.

Все наши помрачения, все наши недобродетельные ментальные формации содержат в себе природу Будды и освобождение. Наш гнев включает в себя все факторы, которые вызвали его. Если бы наш гнев не содержал в себе освобождение, то разве мы могли бы преобразить его в другую эмоцию? В компосте растет много ароматных цветов. Искусный садовник не избавляется от кухонных отходов, а превращает их в компост. С течением времени мусор превращается в корзину свежих зеленых овощей. Если мы умеем превращать в «компост» свои помрачения жадности, ненависти, невежества, гордости, сомнений, воззрений, возбуждения, вялости и забвения, значит мы можем преобразить все это в покой, радость, освобождение и счастье.

Не нужно ничего выталкивать из существования. На самом деле, невозможно ничего вытолкнуть из существования. Если бы мы могли вытолкнуть из существования одну вещь, тогда нам пришлось бы вытолкнуть и все остальное, потому что одно содержит в себе все. Когда мы приходим на кухню в зимний день, нам тепло и уютно там. Мы чувствуем тепло и уют не только благодаря кухонной печи, но и холоду за окном. Если бы на улице погода не была холодной, тогда у нас не было бы этого ощущения уюта, когда мы заходим на теплую кухню. Приятные ощущения создаются неприятными ощущениями, а неприятные ощущения – приятными. Это есть потому, что есть то. Одна ментальная формация содержит в себе все остальные ментальные формации. Каждое семя содержит в себе все остальные семена. Семя гнева содержит в себе семя любви. Семя заблуждения содержит в себе семя просветления. Каждый ген в наших клетках содержит в себе все остальные гены. В благоприятном окружении нездоровый ген может медленно превратиться в здоровый ген. Это озарение может открыть много способов лечения. Таково учение Будды. Когда мы забываем об этом, то блуждаем в мире рождения и смерти. Но когда мы преобразуем свое помрачение в осознанность, то видим, что нам нечего отвергать и отбрасывать.

### 33. Рождение и смерть

*Рождение и смерть зависят от условий.  
Сознание по своей природе представляет собой  
пристрастное проявление.*

*Воспринимающий и воспринимаемое зависят друг от друга,  
Как субъект и объект восприятия.*

Согласно философии школы «Только проявление», рождение означает просто проявление, видимость явления. Смерть означает отсутствие проявления, видимости явления. Рождение и смерть возникают на основе условий. Когда условия благоприятны, возникает рождение (проявление), а также смерть (отсутствие проявления).

Когда мы проводим глубокий анализ и распознаем причины и условия, которые позволяют возникнуть рождению и смерти, то понимаем, что рождение и смерть – только понятия. Проявление чего-то не есть начало его существования, а когда что-то не проявляется, не следует думать, что это не существует. Прежде, чем феномен проявится, он уже присутствует в условиях. Рождение создано из смерти, а смерть – из рождения. Рождение и смерть происходят одновременно в каждый миг. До того как родиться, вы уже были. Когда вы умираете, то не становитесь нулем. Вы возвращаетесь в цельность, в основу, чтобы снова проявиться.

Все, что проявляется, должно опираться на условия. Если условия достаточны, мы видим проявление. Если же условия недостаточны, мы не видим проявление. Не проявленное – не то же самое, что и не существующее. Когда улитка втягивает свои антенны, неправильно говорить, что ее антенны не существуют. После того, как мы уходим, улитка снова вытягивает свои антенны, но тогда неправильно говорить, что они появились только в этот момент.

Точно так же, когда проявляется сознание, оно рождается не в этот момент. Когда сознание не проявляется, оно умирает не в этот момент. Когда сознание проявляется, нет различий и разграничений (*викальпа*). Разграничивая, мы говорим: «Это самость, а то отличное от самости». Этот меч рассекает, разделяет то, что представляет собой самость, от всего, что не является самостью. Это разграничение – не истина, а воображенная конструкция, производное ума. Китайский иероглиф, обозначающий термин «викальпа», означает *универсальное сравнение*. Сравнить это все равно, что говорить: «Это внутреннее, а то внешнее. Это продолжает существовать, а то прекращает свое существование».

Воспринимающий и воспринимаемое (два из трех аспектов сознания) зависят друг от друга в своем существовании. Ни одно из них не может существовать независимо. Когда вы гневаетесь, всегда есть объект вашего гнева – вы сердитесь на кого-то или что-то. Когда вы любите, ваша любовь также на кого-то направлена. Если вы завидуете, у вашей зависти есть объект. Иногда мы говорим о завистливом человеке: «Он завидует даже тени» или «Он и к столбу приревнует». Даже если объект нашей зависти (ревности) нереален, если это просто некая тень или ветерок, все равно они становятся объектами.

Когда женщина узнает о том, что она беременна, то уже тогда начинает любить свое дитя. Она воображает, как ребенок растет в ее материнском чреве, как он будет выглядеть, представляет себе его милую улыбку, и она уверена, что этот образ ее ребенка принадлежит сфере вещей в них самих. Но объект ее любви все еще принадлежит сфере простых образов, является плодом ее воображения. Ум разграничивает и сравнивает, чтобы развить этот образ. Поэтому вышеприведенный стих говорит о том, что сознание по своей природе – разграничивающее проявление.

Природа сознания заключается в том, чтобы проявлять восприятие, в котором субъект и объект поддерживают друг друга для того, чтобы

реализовать воспринимающего и воспринимаемое. Сознание проявляется как реки, горы, звезды и небо. Когда мы смотрим на реки, горы, звезды и небо, то видим мышление в глубоких синих водах и восприятие в звездах. Это верно потому, что все эти явления представляют собой проявления сознания, объекты восприятия, коллективные и индивидуальные. То, что мы считаем объективной реальностью, есть в первую очередь объект нашего восприятия.

Мы должны разделить понятия «сознание» и «проявление». Для понятия сознания мы используем санскритское слово «виджняна». Но Васубандху, автор «Пятидесяти стихов» использовал слово «виджняпти», что значит *проявлять, информировать, давать сведения*. Санскритский префикс «ви» значит *разграничивать, различать, анализировать, понимать, постигать*. Когда что-то еще не проявлено, мы называем это *авиджняпти*.

Если я покажу вам свою руку, вы не сможете увидеть мою способность в каллиграфии, но это не означает, что такой способности у меня нет. Она просто *авиджняпти*, не проявленная. Если бы я взял листок бумаги и кисточку, а затем начал двигать рукой, тогда вы заметили бы у меня способность к каллиграфии. Тогда эта способность была бы уже *виджняпти*, проявленная. Проявление означает, что одновременно проявлены и субъект восприятия, и объект восприятия.

Рождение и смерть зависят от условий. Формирование и распад зависят от условий. Сознание не проявляется только как субъект восприятия, воспринимающий. Когда проявляется сознание, оно одновременно представляет собой два аспекта восприятия: воспринимающего и воспринимаемого.

### 34. Непрерывное проявление

*В индивидуальном и коллективном проявлении  
«Я» и «не-я» – не два понятия.*

*Круговорот рождения и смерти достигается  
в каждое мгновение.*

*Сознание развивается в океане рождения и смерти.*

Когда мы смотрим на какое-то явление (материальное, психологическое или физиологическое), то понимаем, сколько в нем индивидуального и коллективного. Мы можем счесть Сливовую Деревню полностью объективной. Верхняя Деревня расположена в двух милях от Нижней Деревни, и это расстояние, конечно же, представляет собой объективное явление. Но у каждого человека есть свой опыт в отношении расстояния между этими двумя деревнями. Одни люди считают путь от Верхней Деревни до Нижней Деревни очень коротким, тогда как другим он кажется очень длинным. У каждого человека, который живет в Сливовой Деревне, есть свой, уникальный образ Сливовой Деревни. В каждом случае количество индивидуального проявления превосходит количество коллективного проявления. Но есть также элемент



коллективности в этих образах; у них есть нечто общее. Нам нужно провести глубокий анализ для того, чтобы увидеть, сколько индивидуальности и коллективности есть в объектах восприятия.

Нам также следует задаться следующим вопросом: «Если это коллективное проявление, то кому принадлежит это проявление?» Стол сделан из дерева. Это нечто прочное, я могу поставить на него чайник. Образ стола как мебели это коллективное проявление, его разделяют и другие люди. Но древесный червь не разделяет данное коллективное проявление. Вместо этого, древесный червь считает стол грандиозным банкетом, который будет длиться много месяцев. Образ объекта восприятия зависит от семян, которые возникают из сознания-хранилища воспринимающего. Не бывает полностью индивидуальных и полностью коллективных проявлений.

Семена гнева в нас представляют собой наше индивидуальное проявление, потому что они заставляют нас страдать. Но это не означает, что они никак не связаны с другими. Когда мы гневаемся, окружающим нас людям трудно быть счастливыми. Таким образом, гнев это также коллективное проявление. Все явления одновременно индивидуальные и коллективные. Дыра в озоновом слое имеет отношение к выживанию всех видов на Земле – точно так же, счастье и страдания людей, живущих в Камбодже, имеет отношение к счастью и страданиям людей, живущих в США. Когда мы увидим суть коллективного и индивидуально-го проявления, исчезнут представления о «я» и «другом», самости и не-самости.

Поначалу мы разграничиваем самость и не-самость, «я» и «ты», и озабочены только тем, что связано с нами. Но по прошествии какого-то времени мы понимаем, что, если мы не будем заботиться о том, что не является нами, последствия такого нашего поведения будут ужасными. Если мы не будем заботиться о жене (муже), то увидим последствия своего пренебрежения. Если мы не будем обращать никакого внимания на дыру в озоновом слое, то пострадем от последствий своего равнодушия.

На протяжении столетий государства, которые условно называют развитыми, ведут себя эгоистично, преследуя только свои «национальные интересы». Они пекутся лишь о своих экономиках, своих культурах, думают об образовании только своих граждан. Политики говорят, что не обязаны заботиться о других странах. Но если так называемые развитые страны не признают свою ответственность за судьбу так называемого Третьего Мира, тогда погибнут и развитые страны.

Согласно учениям о взаимозависимом возникновении, жизнь развитых стран зависит от жизни неразвитых стран. Когда технология на высоте, в стране производится масса товаров, и тогда для их продажи необходим рынок. В прежние времена более развитые страны в поисках рынков сбыта и природных богатств для своей экономики устраивали военные экспедиции и заявляли свои права на чужие земли. Однако со временем колонизаторам пришлось дать свободу поработенным народам. В наше время индустриальные страны ведут себя дипломатично и

предлагают технологическую и экономическую помощь. Но в действительности ими движет вовсе не человеколюбие. Их интерес к другим странам по-прежнему вызван эгоизмом, потому что они надеются, помогая новой стране, организовать там рынок сбыта своей продукции. Страны «третьего мира» занимают деньги, чтобы развивать свои экономики, но зачастую им не удается быстро развиваться, у них случается дефолт, и тогда они не могут выплачивать кредит. Если разрушится международная система денежного обращения, это отразится и на состоянии развитых стран, они тоже пострадают. Так народы получают урок о взаимозависимости.

Сначала мы определяем, что такое «я» и «не-я». Постепенно мы усваиваем, что «я», утверждаемое нами, не существует как нечто отдельное, потому что оно глубоко зависит от «не-я». Так мы получаем представление о не-самости. Используя понятие не-самости, мы можем выйти за пределы понятия самости. Но понятие не-самости также опасно. Если мы выйдем за пределы понятия самости лишь для того, чтобы тут же попасть под влияние понятия не-самости, лучше не будет. Не-самость как идея также представляет собой тюрьму. В лекции о Печати Дхармы мы узнаем о том, что нирвана выходит за пределы *всех* представлений, то есть идей не только о постоянстве и самости, но и о непостоянстве и не-самости. Учение о не-самости призвано спасти нас от идеи самости. Но если мы держимся за не-самость как за концепцию, идею, в которой обретаем убежище, значит мы пленены ею точно так же, как и прежде идеей самости. Мы должны выйти за пределы всех концепций.

Высказывания многих буддистов (и не буддистов) о не-самости показывают, что люди до сих пор пребывают в плену идей. Их рассуждения о не-самости даже в малейшей степени не уменьшают их идею о самости. Несмотря на то, что они бесконечно обсуждают учения о не-самости, они так ничего и не поняли. Эти люди просто поработены некими представлениями и продолжают страдать в своей обыденной жизни. Для того чтобы освободиться, они должны отказаться от идеи не-самости точно так же, как и от идеи самости, и осознать, что самость и не-самость взаимосвязаны. Учение о не-самости существует только благодаря тому, что есть идея самости. Самость и не-самость это не два понятия.

Когда мы внимательно изучаем коллективное и индивидуальное проявление, то видим, что самость и не-самость невозможно отделить друг от друга. Мы также видим, что круговорот перерождения вращается в каждый миг. Для того чтобы переродиться, нам не нужно ждать смерти. Вспомните световой круг, созданный ароматной палочкой: этот свет перерождается в каждый миг. Свет этого мига представляет собой перерождение света в предыдущий миг. Также нельзя говорить, что до своей смерти нам предстоит еще продлить десять, двадцать или пятьдесят лет. На самом деле, мы умираем в каждое мгновение. Мы умираем прямо сейчас, и наша смерть может породить нечто прекрасное и цен-

ное – точно так же, смерть одного мгновения света позволяет родиться новому мгновению света.

Обычно нам кажется, что для завершения одного цикла рождения и смерти требуется лет восемьдесят, а то и все сто. Но мы можем пережить рождение и смерть в каждое мгновение, в своем теле и сознании. Клетки нашего тела умирают каждый миг, чтобы освободить место для других клеток. Если мы будем организовывать похоронную церемонию каждый раз, когда умирает какая-то наша клетка, то будем целыми днями напролет рыдать, и у нас просто не останется времени на другие дела. Если мы поймем, что нашему телу (точнее нашим клеткам) необходимо умирать, чтобы могли родиться новые клетки, то не будем заполнять свои дни скорбью об утрате. Нам будет стыдно считать этот процесс чем-то печальным. Круговорот перерождения зависит от тела, речи и ума. Каждое мгновение мы должны излучать энергию света, освобождения, покоя и радости, чтобы жизнь (круговорот рождения и смерти) стала для нас более красивой.

Перерождение – ни прямой, ни извилистый путь. Мы можем придерживаться мысли о том, что перерождение это прямой путь, который уже определен: «я» этого миг станет «я» следующего мига, и так далее. Но не все так просто. Многие извилистые пути составляют круговорот перерождения. В каждый миг мы получаем какую-то информацию из вселенной, из общества, из еды и образования, из объектов своей любви и ненависти. И в то же время, мы сами излучаем информацию, выдыхаем углекислый газ, делаем других людей счастливыми или печальными. Неправильно говорить, что мы идем по прямому пути в конкретном направлении. В каждый миг мы движемся во всех направлениях.

Пятьдесят лет назад я написал книгу о главных учениях Будды. Я расскажу вам о ее пути. Многие из тех, кто прочел эту книгу, уже умерли, но их дети, внуки и правнуки получили из нее некие идеи. Мы не можем ступить по пути этой книги лишь в одном направлении. И мы не можем видеть все направления, в которых пошел автор. Каждый раз, когда мы что-то говорим или делаем, пишем стихотворную строку, распространяем идею, посылаем письмо, мы отправляемся во многих различных направлениях. Если мы пошли в этих направлениях, то уже не можем возвратиться туда, где были прежде.

Мы полагаем, что умираем, достигнув определенной точки, но это не так. Мы уже присутствуем во всех уголках вселенной. Что же именно умирает? Мертвое тело это просто наши малозначительные останки. Мы уже пребываем в разных уголках вселенной. Мы присутствуем в своих детях, студентах, друзьях, читателях – всех людях, которых мы сделали счастливыми или несчастными. Мы находимся в круговороте перерождения в каждое мгновение. Мы излишне упрощаем ситуацию, если утверждаем, что умираем и входим в круговорот перерождения, достигнув определенной точки. Все обладает природой взаимозависимости. Круговорот рождения и смерти достигается в каждое мгновение. Самость и не-самость – не два отдельных понятия, они не разделены.

Когда мы глубоко постигнем природу взаимозависимости, то больше не будем отделять «я» от «не-я».

Все восемь сознаний, все семена и все ментальные формации вместе с их объектами, в том числе наше тело, вращаются в океане рождения и смерти. Они все время вращаются, постоянно текут, коллективно и индивидуально – хранящее сознание подобно реке. Наши сознания чувств подобны рекам. Рождение и смерть случаются в каждой из этих рек, и эти реки пересекают круговорот перерождения в каждый миг. Когда мы понимаем это, когда наше понимание выражается в нашей жизни, мы достигаем состояния бесстрашия. Если же мы лишь теоретизируем, тогда наши рассуждения не принесут нам состояния бесстрашия. А состояние бесстрашия есть состояние не-рождения и не-смерти, множества и не-одного. Без этого живого озарения мы будем постоянно бояться.

Рождение означает проявление, а смерть – не-проявление. Не-проявление и новое проявление могут происходить одновременно. Конец облака и начало дождя можно считать одним и тем же. На самом деле, ничего не заканчивается и не начинается. Существует только поток проявления. Проявление и прекращение проявления происходят в каждое мгновение. Если вы посмотрите на пленку кинофильма, то увидите лишь отдельные неподвижные кадры. Но если вы прокрутите пленку через проектор, то увидите динамический поток жизни, и у вас возникнет впечатление, что нет ни конца, ни начала, ни рождения, ни смерти. По сути, рождение и смерть происходят одновременно. Мы плаваем в океане рождения и смерти прямо сейчас. Когда мы можем увидеть этот круговорот ясно своим духовным пониманием, своей мудростью, нам уже не нужно бояться его. Мы научимся радоваться, плавая в океане рождения и смерти.

Нам не следует откладывать размышления, или медитацию, о смерти. Мы должны научиться умирать в каждый миг, чтобы радоваться своему перерождению, снова и снова. Нам нужно научиться видеть рождение и смерть только как проявления. Рождение это продолжение, и смерть – также продолжение в других формах. Смерть облака также означает рождение дождя. Природа облака и дождя в действительности есть природа не-рождения и не-смерти, природа продолжения, природа постоянного проявления.

### 35. Сознание

*Пространство, время и четыре великих элемента –  
Все это проявления сознания.  
В процессе взаимосвязанности и взаимопроникновения  
Наше хранящее сознание созревает в каждый миг.*

Каждая дхарма, каждое явление обусловлено. Обусловленные дхармы представляют собой сочетания других элементов. Например, цветок создан из элементов облаков, солнечного света, семян, минералов и т.д.

В прошлом буддистские мастера учили тому, что некоторые дхармы не обусловлены. Они говорили, что пространство ничем не обусловлено, и то же самое верно в отношении «необусловленной дхармы». Но мы знаем, что цветок создан из элементов не-цветка – точно так же, пространство создано из элементов не-пространства, и то же самое верно в отношении обусловленной дхармы.

«Четыре великих элемента»: земля, вода, огонь и воздух. Таковы четыре энергии материальной вселенной. Земля это энергия твердости. Вода текуча и вездесуща. Огонь это жар и тепло. Воздух это сила, которая ведет к движению. Эти четыре энергии можно преобразить в другие энергии. Водопад может стать электричеством и давать свет. Нам не нужно считать эти четыре элемента отдельными или независимыми. Они зависят друг от друга. Иногда пространство и сознание дополняют эти четыре основных элемента, и тогда элементов уже шесть. Порой к ним добавляют время – направление, и тогда элементов уже восемь. Все элементы, в том числе время и пространство, есть проявления сознания.

Обычно мы считаем пространство чем-то пустым. Но физики учат тому, что, когда материя ослабевает, она становится пространством. Теория относительности показывает, что пространство и материя – одна реальность. Если нет пространства, нет и материи. Если нет материи, нет и пространства. Пространство (на первый взгляд, пустое явление) может искривлять материю, которая кажется нам твердым явлением. Мы смотрим на какую-нибудь галактику, и она кажется нам искривленной. Если вы поставите ветку в стеклянную вазу, которую наполните водой, эта ветка будет казаться вам искривленной, поломанной.

Время это тоже энергия. Время создает пространство, а пространство создает время. Вне времени не может быть пространства. Вне пространства не может быть времени. Эйнштейн ясно сказал, что пространство и время – две части одной реальности.

Давайте вместе взойдем на безмянную гору,  
Давайте посидим на вечном изумрудном камне,  
Тихо наблюдая за тем, как время прядет шелковую нить,  
Которая создает измерение, называемое пространством.

Пространство это один аспект проявления реальности. Другой аспект это время. Мы можем сначала увидеть проявленную реальность как пространство, но позднее увидеть ее как время. Мы полагаем, что такое явление, как зима, принадлежит времени. В Северной Америке январь считается зимним месяцем. Но если мы приедем в январе в Австралию, то увидим, что там в разгаре лето. Большой Взрыв, расширение космоса можно постичь только в терминах пространства и времени. Мы можем увидеть время, потому что можем осознать расширение космоса. Время и пространство – аспекты одной реальности – реальности, которая проявляется то как время, то как пространство. Время и пространство взаимосвязаны. Мы не можем отделить одно от другого. Оба этих понятия – проявления сознания.

Сознание проявляется во многих формах. Сознание это энергия, которая помогает формировать землю, воду, огонь и воздух, четыре великих элемента. Каждый из этих элементов содержит в себе все остальные элементы. Мы не можем разделить реальность на части и сказать, что эта часть не есть та часть. Нам известно о том, что эта часть включает в себя все остальные части. Одна энергия включает в себя другую энергию, как водопад, который дает энергию для того, чтобы создать электрический свет. Наше тело это энергия, то же самое верно в отношении нашего мышления. Каждая энергия влияет на все остальные энергии. Это и есть взаимопроникновение.

Согласно западной логике, «принцип тождества» говорит, что «А» это только «А», но не «Б». Цветок может быть только цветком. Он не может быть облаком. Но этот принцип основан на представлении о том, что вещи постоянны и имеют отдельную самость. Буддизм начинается с идеи о не-самости, чтобы помочь нам внимательно посмотреть на природу вещей. Не-самость это аспект непостоянства. Несмотря на то, что непостоянство обычно понимается в терминах времени, а не-самость – в терминах пространства, в действительности время и пространство едины, не-самость и непостоянство тоже едины. Ясно разглядеть не-самость можно лишь в свете взаимопроникновения, которое признает, что «А» и есть «Б», что может быть и так.

Вспомните, как физик Д. Бом описывает «эксплицитный порядок» и «имплицитный порядок». В эксплицитном, развернутом, порядке мы видим, что вещи существуют вовне и отделены от всех остальных вещей. А в имплицитном, свернутом, порядке мы видим, что вещи существуют внутри других вещей. В мире микроскопических частиц одна частица создана из всех остальных частиц. Современные физики начинают воспринимать реальность во многом в духе Сутры Аватамсака.

Взаимопроникновение и взаимозависимость зреют все время. Созревание (випака) означает сочетание многих элементов, которые приносят результат. Для того чтобы сварить суп, мы кладем в кастрюлю разные продукты, разводим в печи огонь и ждем. По прошествии какого-то времени сочетание элементов становится вкусным супом, который мы можем есть. Созревание происходит не раз в каждые сто лет. Созревание происходит в каждый миг. Созревание хранящего сознания происходит в каждый миг. Каждый день мы рождаемся вновь.

Хранящее сознание созревает двумя способами: как наша личность и как наше окружение. В это мгновение мы можем соприкоснуться с созревшим плодом, то есть с собой, нашими друзьями и миром. Завтра этот созревший плод будет другим – лучше или хуже, в зависимости от наших индивидуальных или коллективных действий. В буддизме действии (карма) имеет три формы: тела, речи и ума. Когда наши действия тела, речи и ума соединяются, они создают качества нашего счастья или страданий. Мы творцы собственной судьбы. Качество нашего бытия зависит от качества наших главных поступков. Это и называют созреванием.

Одни семена созревают дольше других. Некоторые семена поддерживают ту же главную природу и до, и после созревания. Некоторые семена сильно отличаются после созревания от самих себя до созревания. Можно посадить музыкальное семя. До того, как семя созреет, мы поем плохо, а мелодии, которые мы сочиняем, не очень хороши. По мере развития нашей практики это семя созревает, мы меняемся, и музыка, которую мы исполняем, становится более мелодичной. Созревание происходит в каждый миг. Наше тело, наше сознание и мир – созревшие плоды этого процесса.

Сознание пребывает в сути всего. Пространство, время и четыре главных элемента – все они отражают сознание. У всего есть природа взаимозависимости. Если мы внимательно изучим один элемент, то найдем остальные пять элементов. Изучая пространство, мы видим время и другие элементы.

У нас появляется энергия, позволяющая нам создать новое созревание и достичь его, когда мы умеем преобразовать семена в своем хранящем сознании. Мы можем подумать, что новое созревание происходит только после того, как мы освобождаем это тело, это подлинное преобразование своих восьми сознаний. Но если мы заглянем глубже, то увидим, что созревание происходит в каждый миг. У нас есть способность обновляться в каждый миг.

### 36. Нет ни возникновения, ни исчезновения

*Существа проявляются, когда условия благоприятны.  
Когда условия неблагоприятны, они больше не проявляются.  
И все-таки нет ни возникновения, ни исчезновения,  
Нет ни бытия, ни небытия.*

«Условия» в данном случае обозначают причины и условия. Впервые мы узнали о причинах и условиях в главе 18. Буддистская школа «Только проявление» говорит о четырех типах условий, которые помогают вещам проявляться. Основа, или причина основания, называется семенной причиной, или причиной как условие (хету-пратьяя). Еще есть условие для развития (адхипати-пратьяя), объект как условие (аламба-пратьяя) и условие непосредственного продолжения (самантара-пратьяя).

На самом деле, вещи не начинают существовать. Рождение ребенка не есть начало его существования. Он был здесь все время, только теперь он начинает проявляться в форме. Лист бумаги прежде, чем проявиться, уже существовал в облаках и деревьях. Если бы мы сожгли его, он все равно не прекратил бы свое существование. Дым поднялся бы к облакам, а тепло ушло в атмосферу. Эти вещи неделимы. Они либо проявлены, либо скрыты.

Когда условий достаточно, проявляется явление (дхарма). Когда причин и условий не хватает, оно не проявляется. Когда мы начинаем гневаться, это не означает, что гнев только что появился. Гнев уже су-

ществовал как семя в нашем хранящем сознании. А теперь, когда кто-то совершает некий поступок, мы чувствуем раздражение, и в нас созревает семя гнева – у нас краснеет лицо, наш голос звучит громче или дрожит, возникают и другие признаки гнева. Но было бы неправильно говорить, что наш гнев начал свое существование только в этот миг, потому что гнев уже присутствует в нашем сознании как потенциальная возможность.

То же самое верно в отношении нашего тела и ума. Тело проявляется, когда условий достаточно. Когда условий уже не достаточно, тело прекращает свое существование. Оно ниоткуда не пришло и никуда не уйдет. Таково учение об отсутствии возникновения и исчезновения. Откуда я пришел? Куда я уйду после смерти? Такие вопросы сбивают нас с толку. Когда условий достаточно, тело проявляется. Когда условий уже не достаточно, тело возвращается в скрытую форму. Если мы хорошо подумаем, то сможем устранить представления о возникновении и исчезновении.

Нам нужно выйти за пределы представлений о бытии и небытии, возникновении и исчезновении, тождественности и различии, рождении и смерти. Появление в существование и уход из существования – только одна пара противоположностей. На самом деле, нет ни возникновения, ни исчезновения. Говорят, что Будда был тем человеком, который вышел из таковости и вошел в таковость, которая означает такую реальность, какая она есть. Таковость это не то, что можно описать как здесь или там, возникновение или исчезновение. Выйти из таковости значит выйти из ниоткуда. Войти в таковость значит уйти в никуда. На самом деле, нет ни возникновения, ни исчезновения, нет ни бытия, ни небытия. Бытие и небытие – просто ментальные категории, которыми мы пользуемся для того, чтобы осознать реальность. А реальность свободна от этих понятий. Подлинная природа реальности есть нирвана, свобода от понятий. Все выходит за пределы этих двойственностей.

Когда человек, которого вы любите, уходит, не ищите его в пространстве или времени. Когда условий уже не достаточно, тело возвращается в скрытое состояние. Если мы внимательно посмотрим, то сможем устранить понятия возникновения и исчезновения.

Нам нужно выйти за пределы этих четырех пар представлений: бытие и небытие, возникновение и исчезновение, такой же и другой, рождение и смерть. Прийти в существование и уйти из него – всего лишь одна пара противоположностей. На самом деле, нет возникновения и исчезновения. Будду называют Татхагатой, то есть тем, кто пришел из таковости и уходит в таковость. А таковость означает такую реальность, какая она есть. Таковость не то, что можно описать как здесь и там, возникновение и исчезновение. Выйти из таковости значит выйти из ниоткуда. Войти в таковость значит уйти в никуда. На самом деле, нет ни возникновения, ни исчезновения; нет ни бытия, ни небытия. Бытие и небытие – просто ментальные категории, которыми мы пользуемся для того, чтобы осознать реальность. А сама реальность свободна от этих понятий. Подлинная природа реальности есть нирвана, свобода от

понятий. Все выходит за пределы этих двойственностей: Будда, «я», листок, манго. Что касается реальности, то эти представления не подходят ей.

С помощью учений о взаимозависимом возникновении мы можем выйти за пределы представлений о существовании и отсутствии существования. Если недостает только одной причины или условия, тогда то, что должно проявиться, останется скрытым. Если вы приедете в Сливовую Деревню в июле, то увидите там много полей с подсолнечниками и скажете, что эти подсолнечники существуют. Но если бы вы приехали туда в апреле, то не увидели бы никаких подсолнечников и сказали бы, что подсолнечники не существуют. Но крестьяне, живущие вокруг Сливовой Деревни, хорошо знают о том, что подсолнечники уже есть на поле. Их семена посажены, почва удобрена и полита, присутствуют и все остальные условия, необходимые для проявления подсолнечников, кроме одного: июньского и июльского тепла. Когда появится последнее условие, подсолнечники проявятся.

Когда причин и условий достаточно, мы проявляемся. Когда их недостаточно, мы скрыты. Это верно в отношении всех людей: отца, матери, сестры, брата, нас самих, любимых и ненавистных людей. Когда умирает тот, кого мы очень любим, лучший способ избавиться от страданий – хорошо подумать и понять, что нет ни бытия, ни небытия. Человек, которого мы любили вчера, больше не появится. Но сказать, что он уже не существует, значит построить фантастическую конструкцию своего разграничивающего ума. Если мы научимся смотреть глубоко, то сможем воспринять его присутствие.

Прежде, чем вы проявляетесь, мы не можем описать вас не существующим. После того, как вы проявились, мы также не можем описать вас существующим. Есть только проявление и не-проявление. Понятия о бытии и небытии нельзя применить к вам или к какой-то другой реальности. Быть или не быть – не вопрос. Миг смерти это в действительности момент не прекращения, а продолжения. Если у умирающего человека есть такое понимание, он будет бесстрашным.

### 37. Причины

*Когда семя создает формацию,  
То составляет главную причину.*

*Субъект восприятия зависит от объекта восприятия.  
Здесь причиной становится сам объект.*

Четыре типа условия помогают вещам проявляться. У всех явлений есть семя в хранящем сознании. Это семенная причина, причина как условие. Если вы посадите в почву зерно кукурузы, оно принесет росток кукурузы. Семя, или зерно, есть главная причина (*хету-пратья*). Если вы посадите в почву семя подсолнечника, будет расти главная причина подсолнечника. Однако главной причины недостаточно для того, чтобы создать растение. Почва, воздух, солнечный свет, минералы, и вода также необходимы для того, чтобы кукуруза (или подсол-

нечник) полностью проявилась. Эти явления называют поддерживающими причинами, их мы обсудим в следующем стихе.

Мы уже говорили о том, как субъект и объект зависят друг от друга. Субъект зависит от объекта. Это объект как причина, второе условие. Объект-причина совершенно необходим для того, чтобы состоялось познание. Не может быть сознания без объекта сознания, и это верно в отношении хранящего сознания, манаса, и всех остальных сознаний. Если нет объекта восприятия, не будет никакого восприятия.

Не может быть воспринимающего, если нет объекта восприятия. Сознание возможно, только когда вместе проявляются субъект и объект. Если нет объекта восприятия, тогда не будет и самого восприятия.

Условия также должны сохраняться, чтобы семя подсолнечника превратилось в сильный росток, который перейдет в сам подсолнечник. Если в процессе роста будет перерыв, тогда подсолнечник в действительности не проявится. Мы называем это явление условием непосредственного продолжения (*саманантара-пратья*), мы также обсудим этот момент в следующем стихе.

### 38. Условия

*Условия, которые благоприятны или хотя бы не мешают нам,  
Становятся поддерживающими причинами.*

*Четвертый тип условия –  
Непосредственность целостности.*

Поддерживающие причины – третье условие для проявления. После того как вы посадите семя в почву, оно будет нуждаться в тепле и свете солнца, в почвенных минералах и в дожде, чтобы росток показался на поверхности.

Причины и условия многих типов помогают вещам проявляться. Появляются как благоприятные, так и неблагоприятные условия. Эти два типа развивающих условий (благоприятные и неблагоприятные) представляют собой поддерживающие причины. Благоприятные развивающие условия: солнечный свет, дождь, минералы и забота крестьянина – все это помогает зерну, или семенам, кукурузы превратиться в росток кукурузы. Неблагоприятное условие для развития кажется препятствием, но оно обязательно приводит к плохому результату. Предположим, что кто-то хочет ограбить чей-то дом, но в этот момент налетает ураган, который мешает вору забраться в дом. Из-за неблагоприятного условия семена жадности в нем не смогли развиваться и проявиться во вредном действии – воровстве.

Препятствие может играть роль поддерживающей причины. Иногда, когда условие кажется неблагоприятным, мы можем счесть его препятствием, но подобные неблагоприятные условия позднее могут дать нам больше мудрости и силы, чтобы преуспеть. Если человек не сталкивается с трудностями, он не развивается психологически. Именно так не-

благоприятные условия могут порой также способствовать духовному росту человека.

Всю жизнь Будде докучал его двоюродный брат Девадатта. И все же Будда всегда считал Девадатту поддерживающей причиной своего успеха как учителя. Без трудностей вы сможете достичь немногого. Даже когда ваши страдания и трудности кажутся вам препятствиями, они могут стать поддерживающими причинами. Сор преобразуется в компост, а компост очень важен для роста цветов. И благоприятные, и неблагоприятные условия можно использовать для своего духовного роста.

Четвертый тип условия – непосредственность целостности. Если бы какое-то явление не существовало в предыдущий миг, тогда оно не могло бы существовать в следующий миг. Условие предыдущего мига есть условие для этого мига. В потоке нет разрыва, нет выпавших звеньев. Если вы вырвете рисовый росток после того, как он начал расти, он уже не сможет продолжать развиваться. Несмотря на то, что все поддерживающие причины все еще присутствуют (дождь, солнечный свет и земля), условие целостности нарушилось, и рост остановился. Если вы печатаете на компьютере, и вдруг в доме отключилось электричество, а вы не успели сохранить свою работу, вы все теряете. Нужно, чтобы каждый миг следовал сразу же за предыдущим мигом, не прерываясь, чтобы возник результат (проявление). Это верно в отношении обучения, практики и всего, что проявляется. Хранящее сознание и другие семь сознаний также нуждаются в такой целостности, чтобы продолжать проявление.

Для возникновения каждая формация, каждое проявление феномена, нуждается хотя бы в этих четырех условиях: главная причина, объективная причина, поддерживающие причины и непосредственность целостности.

### 39. Подлинный ум

*У взаимозависимого проявления есть две стороны:*

*Заблуждающийся ум и подлинный ум.*

*Заблуждающийся ум это воображенная конструкция.*

*Подлинный ум это реализованная природа.*

Взаимозависимое проявление (проявление всех феноменов) следует считать плодом как заблуждающегося ума, так и подлинного ума. Когда наш ум заблуждается, он омрачен неведением, иллюзией, гневом и страхом. Подлинный ум это сознание, которое преобразилось, оно способно установить связь с высшей реальностью. Проявление, основанное на заблуждающемся уме, принесет страдание и смущение. Когда мы видим людей, которые глубоко страдают и переживают сильную ненависть, боль и печаль в своей обыденной жизни, мы видим проявление, основанное на заблуждающемся коллективном сознании. А группа людей, которые живут вместе радостно, улыбаются, любят и поддерживают друг друга, это проявление подлинного коллективного сознания.

Эти люди умеют смотреть на вещи и общаться с ними в свете взаимосвязи и взаимозависимости. Такое мировосприятие открывает дверь высшего измерения.

Заблуждающийся ум (неправильное восприятие и вызванное им страдание) создает круговорот двенадцати причин и результатов, которые в их совокупности называют «рождением и смертью». На санскрите термин, обозначающий этот круговорот, звучит как *пратья-самутпада*, независимое возникновение, которое мы уже обсудили в главе 15. И снова мы видим двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения. Каждое звено, или причина (*нидана*) обуславливает следующую связь: неведение (*авидья*); побуждения (*самскара*); сознание (*виджняна*); ум/тело, также называется именем и формой (*намарупа*); шесть основ (*шадьятана*); контакт (*спарша*); чувство (*ведана*); стремление (*тришна*); цепляние, или привязанность (*упадана*); становление (*бхава*); рождение (*джати*); старость и смерть (*джара-маранам*). Каждое звено круговорота приводит к следующему звену: неведение ведет к побуждениям, которые порождают сознание, и так далее.

Первое звено круговорота взаимозависимого возникновения, неведение (*авидья*), есть заблуждающийся ум. Мир рождения и смерти порождается заблуждающимся умом. Неправильные побуждения возникают из этого ума. Побуждения, в свою очередь, порождают семена, которые создают сознание. Круговорот рождения, старости и смерти, основанный на неведении, приносит нам много страданий.

Есть также мир, обусловленный подлинным умом. В этом мире есть солнечный свет, песня птиц, ветер в ветвях сосен (как в мире, который мы видим вокруг нас), но в нем нет ни бытия, ни небытия, нет ни возникновения, ни исчезновения, нет ни тождественности, ни отличия, нет ни рождения, ни смерти. Мир, у которого подлинный ум является семенной причиной, и есть мир Сутры Аватамсака, в которой одно объёмлет всё, и там не может быть страха. Подлинный ум способен понять отсутствие рождения и бессмертия.

Многое из того, что было сказано о круговороте взаимозависимого возникновения, основано на неведении. Но очень мало сказано о взаимозависимом возникновении, основанном на подлинном уме. Будда сказал, что после растворения неведения появляется понимание, как после окончания ночи наступает день. Если мы пресечем неведение, у нас появится понимание. В круговороте причин и условий, основанных на понимании, нет побуждений, которые приносят страдание. Природа пробуждения представляет собой энергию, которая порождает побуждения, приносящие мудрость. Заблуждающееся сознание заставляет тело и ум страдать. Мудрость проявляет в теле и уме природу Будды.

Следовательно, учения взаимозависимого возникновения, должны включать в себя круговорот, основанный на подлинном уме, а также круговорот, основанный на заблуждающемся уме. Круговорот, основанный на понимании, есть мир Аватамсаки (солнце, цветы, животные, леса и все прочие прекрасные вещи и явления), а не мир, укорененный в

неведении, где все эти вещи и явления кажутся неудовлетворительными, где мы всегда жаждем чего-то другого.

Заблуждающийся ум причинен и обусловлен. Подлинный ум также причинен и обусловлен. Мир, который проявляется на основе заблуждающегося ума, полон страданий. Мир, который проявляется на основе подлинного ума, пронизан счастьем и покоем. Необязательно выходить за рамки мира, который возникает из заблуждающегося ума, чтобы достичь мира, который возникает из подлинного ума. Мир подлинного ума открывается, когда скрыт мир заблуждающегося ума. Для того чтобы появился чудесный мир Аватамсаки, основанный на подлинном уме, нам нужно лишь изменить направление своего взгляда.

Многие сутры и комментарии (например, трактат Ашвагхоши «О пробуждении веры») говорят о «двух дверях», то есть о двери рождения и смерти и двери таковости. Они эквивалентны историческому и высшему измерениям. У жизни есть два лика, а именно лик рождения, смерти и страданий, и лик таковости и счастья. То же самое солнце светит каждый день, и все же в один день мы радуемся, а в другой день мы страдаем. Если на нашем сердце лежит груз, тогда наш мир пронизан страданием. Если же нашему сердцу легко, если оно открыто и не сковано внутренними формациями, тогда мир прекрасен. Подлинный ум обуславливает ум таковости и счастья, потому что он не пребывает в плену привязанности.

Учения школы «Только проявление» говорят о том, что у реальности есть три природы. Высшая «реализованная природа» (*нишпанна свабхава*) представляет собой основу, у которой всего вдоволь. Вот нирвана, обитель таковости. «Созданная природа» (*парикальпита свабхава*) значит *природа, созданная мыслью*. Таков заблуждающийся ум, мир воображенного творения. Заблуждающийся ум (*парикальпита*) это ум, который обусловлен двойственностью и представлениями о самости и непостоянстве, пребывает в плену неведения, стяжательства и гнева. Его природа скрыта, она не светла и не ясна. Она воспринимает бытие и небытие, возникновение и исчезновение, тождество и отличие, рождение и смерть.

Заблуждающийся ум зависит от мышления, основанного на парах противоположностей, понятий и представлений. Он не может соприкоснуться с реальностью в ней самой. Наш заблуждающийся ум изобретает, создает и строит понятия, к которым мы не можем в действительности прикоснуться, поэтому мы живем в мире воображенного творения. Все, что мы воспринимаем, пребывает в сфере представлений, а не в сфере таковости, сфере вещей в них самих.

Если ваш ум затуманен представлениями или понятиями, вы не можете видеть вещи прямо. Много лет назад на ретрите для ветеранов вьетнамской войны один человек рассказал нам, что он много лет воспринимал каждого вьетнамца только как врага. Когда он в первый раз приехал на ретрит и увидел меня, вьетнамского монаха, то счел меня своим врагом. Позднее благодаря практике он понял, что это не так.

Другой ученик как-то раз сказал мне, что он может признать, что жизнь и смерть происходят в каждый миг нашей обыденной жизни (что жизнь и смерть взаимосвязаны), но он интересовался, можем ли мы жить после распада наших тел. Он спросил: «Как мозг сможет воображать после своего распада? Как мы сможем воспринимать продолжение своего существования?» Если вы глубоко смотрите в настоящий миг, то можете видеть. Каждый мой ученик носит меня в себе. Прямо сейчас в городе Москве кто-то осознанно дышит и улыбается. Это и есть я.

Воздух наполнен сигналами, которые посылают нам искусственные спутники земли. Если у нас есть телевизор или радио, мы помогаем этим сигналам проявиться. Но если у нас нет телевизора и радио, разве эти сигналы перестают существовать? Будда сказал: «Когда условий достаточно, что-то проявляется, и вы видите, что это существует. Когда условий недостаточно, что-то не проявляется, и вы видите, что это не существует». Ключ – проявление. Все проявляется из нашего коллективного и индивидуального хранящего сознания. Но мы пребываем в плену понятий бытия и небытия, поэтому не можем соприкоснуться с высшим измерением. Мы воспринимаем вещи согласно шаблонам нашего ума, ментальным формациям, которые проявляются из семян в нашем хранящем сознании, поэтому все, что мы видим, искажено.

Поэтому так важно медитировать на свои ощущения. Мы создаем мир, полный иллюзий, и в результате страдаем в своей обыденной жизни. Выход заключается в том, чтобы смотреть глазами мудрости, глазами подлинного ума, глазами Будды. Подлинный ум возникает из реализованной природы реальности. Когда мы можем воспринимать вещи ясно и прямо, когда мы можем установить связь со сферой вещей в них самих, наш ум становится подлинным умом.

Подлинный ум лучист и мудр. В нем есть понимание и сострадание. Когда мы видим глазами подлинного ума, взаимозависимое возникновение создает чудесный мир Аватамсаки, где все светло, радостно и приятно. Взаимозависимое возникновение помогает собираться вместе людям, у которых есть понимание и любовь. Для радости каждого члена такой общины можно построить маленький рай. Только вообразите себе, как множество Будд и Бодхисаттв собираются вместе для того, чтобы построить мир, полный солнечного света, радости и покоя. Нарисуйте себе картину общины, в которой люди все понимают, любят друг друга и правильно воспринимают мир. Такова чудесная атмосфера Аватамсаки, взаимозависимого проявления мудрости (*праджня*), а не заблуждающегося ума (*парикальпита*).

Когда люди с заблуждающимся умом собираются вместе, они проявляют страдания, гнев и ненависть. Создаваемое ими коллективное проявление есть настоящий ад. Поэтому мы учимся глубоко анализировать для того, чтобы преобразить заблуждение, гнев и ненависть. Цель практики заключается не в том, чтобы покончить с жизнью, полной страданий, а чтобы наполнить жизнь радостью и покоем.

## 40. Сфера Таковости

*Творение снабжает ум семенами заблуждения,  
Тем самым вызывая несчастье самсары.  
Реализованный человек открывает дверь мудрости,  
Ведущую в сферу таковости.*

Наше сознание творит и воображает всевозможные вещи. Сотворенная природа разрезает реальность на отдельные части: это отлично от того, я не вы. Ее задача заключается в том, чтобы разграничивать – отсюда «я» и другое, внутреннее и внешнее, возникновение и исчезновение, рождение и смерть. Мы склонны вести обыденную жизнь в свете воображенных построений, которые увеличивают наше заблуждение, и наши энергии привычки определяются этими построениями. Посредством такого разграничения, воображения и творения мы каждый день культивируем в своем сознании семена заблуждения и вызываем несчастье самсары, порочный круговорот страданий и заблуждения. Мы сами творим свой ад.

Реализованная природа это восприятие вещей в природе взаимопроникновения. Она призывает нас жить так, чтобы видеть одно во многом и многое в одном, и понимать, что нет ни рождения, ни смерти, нет ни возникновения, ни исчезновения. Если мы научимся смотреть так, то постепенно нам откроется чудесный мир таковости, и распадется дверь освобождения. Научившись соприкасаться с реализованной природой реальности, мы сможем открыть дверь мудрости и укорениться в сфере таковости, освободив себя от всех заблуждений и страданий.

Если мы продолжим смотреть на вещи, основанные на представлениях о самости, постоянстве и двойственности, то продолжим культивировать в себе семена заблуждения и будем страдать в круговороте самсары. Поэтому очень важно изменить свое мировоззрение. Этот новый взгляд на вещи есть *паратантра свабхава*, природа взаимозависимости. Изменить свое мировоззрение, научиться видеть взаимозависимую природу реальности – вот главная практика. В следующей части книги мы узнаем о том, как научиться воспринимать реальность таким образом.

## Часть 6

### Путь практики

Стихи 41-50 описывают путь практики. Медитация на природу взаимозависимости может преобразить заблуждение в сияние. Из-за дня в день учась смотреть глубоко, используя свою осознанность для того, чтобы пролить свет на взаимозависимую природу вещей, мы можем избавиться от своей склонности воспринимать вещи как постоянные и имеющие отдельную самость. В этом сиянии мы видим, что мир рождения и смерти, мир самсары имеет ту же основу, что и сфера таково-

сти, нирвана. Самсара и таковость не отделены друг от друга. Это два измерения одной реальности. Если мы научимся смотреть глубоко даже в одну формацию, принадлежащую миру самсары, то сможем совершить прорыв, соприкоснуться с основой таковости.

Цель медитации заключается в том, чтобы соприкоснуться с основой не-рождения и не-смерти, со сферой таковости. Одна притча дзен одиннадцатого века рассказывает об ученике, который спросил своего мастера: «Где я могу соприкоснуться с реальностью не-рождения и не-смерти?» Мастер ответил: «Прямо в мире рождения и смерти». Глубоко соприкасаясь с волной, вы ощущаете воду. Соприкасаясь с миром самсары, вы ощущаете мир таковости. Нам даны средства, необходимые для того, чтобы установить связь со сферой таковости прямо здесь, в самсаре.

### 41. Путь практики

*Медитация на природе взаимозависимости  
Может преобразить заблуждение в просветление.  
Самсара и таковость – не два понятия.  
Это одно и то же.*

Если мы живем осознанно, то можем увидеть взаимозависимую природу в сути вещей, можем преобразить свое неведение в озарение. Заблуждение становится просветлением: мы видим, что все, прежде воспринимаемое нами как самсара, в действительности есть не что иное, как нирвана, сфера таковости. Осознание природы взаимозависимости – вот ключ такого преобразования.

Стихи 32-40 познакомили нас с тремя природами. Согласно учениям школы «Только проявление», все явления имеют одну, или более, из трех *природ самости* (свабхава). Здесь подразумеваются природа воображенного творения и разграничения (парикальпита), природа взаимозависимости (паратантра) и реализованная природа (нишпанна), то есть природа высшей реальности. Чаще всего мы взаимодействуем с миром воображенного творения. Мы видим, как вещи рождаются и умирают, развиваются и деградируют, одно и множество, возникновение и исчезновение, и в своем уме мы приписываем эти качества реальности, но это не сама реальность. Поэтому их называют «воображенным творением». Реальность принимает такую форму из-за того, что нам недостает понимания. Если мы печальны, нам кажется, что и луна печальна. Печальная природа самости луны – творение нашего ума. Мы пребываем в плену мира неведения, рождения и смерти, потому что воспринимаем этот воображенный, сотворенный мир, порожденный нашим умом, как саму реальность.

Миру воображенного творения противоположна реализованная природа самости, природа вещей, какие они есть. Это не творение нашего ума и не предмет концептуализации. В сфере вещей в них самих нет ни рождения ни смерти, нет ни одного, ни множества, нет ни возникновение, ни исчезновения, нет ни бытия, ни небытия. Таково высшее изме-



рение, сфера таковости, нирвана. Как мы покидаем мир воображенного творения и входим в нирвану? Этот путь лежит через медитацию на природу взаимозависимости, практику паратантры.

Паратантра это процесс самообучения: мы учимся смотреть глубоко в природу взаимозависимости. Когда мы видим взаимозависимую природу самости вещей, то уже не попадаем в плен понятиям двойственности. Мы видим, что самсара и таковость – одно, а не два. Заблуждающимся умом мы видим только самсару. Но когда наш ум очищен, когда он стал подлинным умом, самсара преобразается в таковость, нирвану. Почва под нашими ногами становится раем или адом в зависимости только от того, как мы видим и ходим. У самсары и таковости одна почва – основа нашего сознания, нашего ума. Если мы учимся смотреть глубоко в природу взаимозависимости, природу взаимопроникновения всех вещей, это и есть паратантра. Посредством этого озарения мы можем преобразить заблуждение в сияние.

Взаимозависимость означает, что какая-то вещь может возникнуть только с помощью других вещей. Цветок возникает в зависимости от семени, облаков, дождя, почвы и солнечного тепла. Все эти вещи отличаются от цветка, но существование цветка зависит от них. Такова взаимозависимая природа самости цветка. У всего во вселенной есть взаимозависимая природа самости. Смотря глубоко и проливая свет на взаимозависимую природу самости всего, что мы воспринимаем, мы можем преобразить неведение в пробужденное понимание.

Мы освещаем подлинное существование вещей, когда глубоко смотрим на непостоянство, не-самость и взаимопроникновение. Лекция о Печати Дхармы учит тому, что, если мы можем установить связь с непостоянной природой «не-я» явления, то можем и соприкоснуться с нирваной. Еще один способ понимания или описания нирваны есть природа взаимопроникновения всех вещей, или взаимозависимого возникновения. Непостоянство и не-самость принадлежат феноменальному миру, нирвана принадлежит ноуменальному миру. Три Печати Дхармы (непостоянство, не-самость и нирвана) представляют собой ключи к пониманию учений школы «Только проявление».

Первый ключ – непостоянство. Его используют для того, чтобы открыть дверь реальности касательно времени. Не-самость, второй ключ, используют для того, чтобы открыть дверь реальности касательно пространства. Их называют разными, но в действительности это одно. Время и пространство едины. Одно не может существовать без другого. Третий ключ, нирвана, это реализованная природа – реальность, в которой нет ни рождения, ни смерти, нет ни возникновения, ни исчезновения, нет ни одного, ни множества, нет ни бытия, ни небытия. Таков мир взаимозависимого возникновения, в котором ничто не возникает как отдельное, постоянное существо. Непостоянство и не-самость сочетаются в природе взаимопроникновения. Для того чтобы соприкоснуться с нирваной, увидеть взаимозависимую природу реальности, мы должны установить связь с непостоянством и не-самостью.

Природа воображенного творения связана с нашими ложными верованиями в постоянство и отдельно существующую самость. Мы считаем окружающий мир постоянным и состоящим из отдельных существ, имеющих свое «я». Поэтому, когда мы начинаем практиковать, нам нужно использовать два ключа непостоянства и не-самости для того, чтобы пролить свет на природу взаимозависимого возникновения всех вещей. Такая практика предписывает нам зажечь светильник осознанности и проживать каждое мгновение в его свете.

Смотря на цветок в свете осознанности, мы можем легко увидеть, что он возникает в зависимости от солнечного света, дождя, почвы и т.д. То же самое мы можем делать с людьми. Смотря на родителей или друзей, мы также можем увидеть их взаимозависимую природу. Нам надо постичь взаимозависимое возникновение, когда мы изучаем свои или чужие черты характера. Если кто-то все время сердится или грустит, нам неуютно рядом с этим человеком, и мы склонны осуждать и остерегаться его. Но если мы понимаем корни его гнева и печали, если видим, как все это проявляется в зависимости от других факторов, то нам удастся принять его, смотреть на него с состраданием, и мы захотим помочь ему. Разумеется, у нас и у этого человека будет меньше страданий. Таков плод, который можно обрести сразу же, достигнув интуитивного понимания взаимозависимого возникновения.

Когда мы видим ребенка, который хорошо ведет себя, то можем понять источник и причину такого благодетельного поведения, поскольку оно питает самого ребенка, его общину и семью. И еще важнее увидеть взаимозависимо возникающую природу ребенка, который жесток. Как и в случае благодетельного поведения, причины жестокости ребенка можно найти в его семье, обществе, школе, друзьях, предках. Если мы не проливаем свет взаимозависимого возникновения на характер этого ребенка, то гневаемся или пугаемся, и осуждаем его. Мы должны изо всех сил постараться понять его взаимозависимую природу самости, чтобы понять, принять и любить его, чтобы помочь ему преобразиться.

Если мы посмотрим на смертную казнь в свете взаимозависимого возникновения, то увидим, что такое крайнее наказание неразумно. Человек совершает серьезное преступление в том числе и из-за семян, унаследованных им от своих предков, и семян, посаженных уже при его жизни. Он подвержен самым разным влияниям. Его родители, братья и сестры, друзья, учителя, власти и общество недостаточно старались помочь ему преобразить недобродетельные семена, которые он получил. Созревание этих семян проявило в нем сокрушительную силу, которая толкнула его убивать, насиловать и совершать другие серьезные преступления. Если мы полагаем, что этого человека можно только убить, то проявляем свое коллективное бессилие. Как общество мы терпим поражение. Мы должны смотреть глубоко на все причины и условия, которые сформировали его как преступника, чтобы взрастить в своем сердце сострадание и помочь преобразить свои недобродетельные семена не только ему, но и нашему коллективному сознанию.

Разумеется, очень трудно простить человека, который повредил нам. Наша первая реакция часто бывает гневом и желанием отомстить. Однако, если мы сможем смотреть глубоко в свете взаимозависимого возникновения, то сможем увидеть, что, если бы нас самих воспитывали и учили как этого преступника, если бы с нами обращались точно так же, тогда мы не очень сильно отличались бы от него. Если мы поймем это, то почувствуем желание защитить его, а не просто отомстить ему в своем гневе.

Сказки Джатаки повествуют о прошлой жизни Будды. Когда он был бодхисатвой, то развивал в себе выдержку и терпение. В этих сказках рассказывается о том, как он улыбался, когда его тело распиливали на части. В детстве я читал сказки о Будде, но не понимал, как человек может быть настолько терпеливым, терпимым. Я был слишком мал для того, чтобы понять, что Будда мог поступать так потому, что обладал пониманием и видел причины и условия, которые приводили к такой жестокости и бесчеловечности того, кто так дурно поступал с ним. «Способность видеть» это исходный материал в бодхисатве, который ведет к великому состраданию. Тот, кто не смотрел глубоко и еще не вкусил великого сострадания, не может понять терпимость Будды. Но после того, как мы, заглянув глубоко, познаем даже слабый аромат сострадания, мы можем понимать и любить тех, кто жесток и безответствен. Мы можем понять улыбку бодхисатвы.

Во время вьетнамской войны многие монахи, монахини и молодые миряне помогали жертвам войны. Нашими молодыми социальными работниками руководила любовь. Они видели, что народ их страны страдает, и хотели помогать. Атмосфера, в которой они работали, была ужасной, полной страданий. Одни солдаты считали нас коммунистами и хотели убить нас. Другие солдаты считали нас агентами ЦРУ, симпатизирующими врагу. Многие социальные работники погибли в те мрачные годы. В 1966 году, когда я уже покинул Вьетнам, я очень страдал, получая письма о гибели товарищей. Я не знал, смогут ли наши социальные работники помириться в душе с убийцами. Поэтому я в качестве совета им написал следующие строки:

*Прости меня. Прости меня сегодня, прости меня сейчас, пока солнце высоко висит над головой в небе. Прости меня. Даже когда они обрушат на тебя горы ненависти и жестокости, даже когда они наступят на тебя и раздавят словно червя, даже когда они разрубят и выпотрошат тебя, помни, брат, помни о том, что человек нам не враг. Единственно достойно тебя лишь сострадание – непобедимое, безграничное и безусловное. Ненависть никогда не позволит тебе увидеть зверя в человеке. Однажды, когда ты увидишь лишь этого зверя, сохраняя внутри мужество и доброе расположение к нему, невозмутимо (даже если никто ничего из этого не видит), из твоей улыбки распустится цветок. Люди, которые любят тебя, будут видеть тебя в десяти тысячах миров рождения и смерти. Снова одинокий, я буду странствовать со склоненной головой, зная о том, что любовь стала*

*вечной. На очень долгом тернистом пути солнце и луна будут сиять все время.*

Прежде, чем написать этот стих, я долго и внимательно анализировал жизнь. Если мы не помиримся со своими убийцами в миг нашей смерти, тогда нам будет невероятно больно умирать. Когда же мы чувствуем, что помирились с этими людьми и чувствуем сострадание к ним, то страдаем гораздо меньше. Одна из моих учениц по имени Нат Ти Май пожертвовала собой, тем самым призвав две враждующие стороны встретиться и покончить с войной. Прежде, чем поджечь себя, она дважды начитала этот стих на магнитофонную ленту. Когда мы смотрим глубоко на природу взаимозависимости и видим, что вредящий нам человек сам жертва (семьи, общества, среды), понимание возникает естественным образом. Вместе с пониманием появляется сочувствие и примирение. Понимание всегда ведет к любви. Когда у нас есть любовь и сострадание, то нет гнева, и тогда мы не страдаем. Наш страх, тревога, печаль, отчаяние и беспомощность заставляют нас страдать. Способность видеть взаимозависимую природу всех вещей ведет к состраданию в наших сердцах и защищает нас от страданий, даже когда люди предадут нас и вредят нам. Если мы можем любить других несмотря на их дурные поступки, значит мы уже бодхисатвы.

Сострадание растет в нас даже благодаря самым незначительным поступкам. Если мы, выполняя медитацию ходьбы, видим, что мы вот-вот наступим на червя, и поэтому останавливаемся ради его спасения, то понимаем, что сострадание уже есть в нас. Если мы учимся смотреть глубоко и ведем свою обыденную жизнь пробужденным образом, тогда наше сострадание будет расти изо дня в день. Одна фраза в Лотосовой Сутре звучит так: «Смотреть на всех существ глазами, полными сострадания». Когда мы смотрим на деревья, камни, облака, небо, людей и животных глазами, полными любви, то осознаем, что понимание уже есть в нас. Понимание это плод осознанного мышления, ясного понимания природы вещей. Понимание, любовь и сострадание едины.

Смотря глубоко, мы можем увидеть взаимозависимую природу всех вещей и преобразить заблуждение в сияние. Объект заблуждающегося ума – самсара. Объект подлинного ума – нирвана. Когда мы можем преобразить заблуждающийся ум в подлинный ум посредством практики *паратантры*, видения природы взаимосвязанности всех вещей, то достигаем сферы таковости, сферы вещей в них самих. Если мы умеем ходить с цельностью и свободой, тогда почва под нашими ногами и есть рай. Если же мы ходим с печалью, страхом и гневом, то уже пребываем в аду. Все зависит от того, как мы ходим, от нашего внутреннего состояния.

Когда вы смотрите внимательно на рождение и смерть, то видите природу не-рождения и не-смерти. Это как вода и волна. Нам кажется, что волна в один момент начинается, а в другой момент заканчивается, поэтому нас сковывает страх перед рождением и смертью. Рождение и смерть, волна и вода это всего лишь видимости, просто понятия. У нас

есть и другие понятия – скажем, выше и ниже или красивый некрасивый. Из-за этих понятий мы страдаем. Такова самсара.

Когда мы соприкасаемся с реальностью взаимозависимости, реальностью реализованной природы (*нишпанна*), то освобождаемся от всех понятий, в том числе понятий о возникновении и исчезновении, бытии и небытии, рождении и смерти. Мы устанавливаем связь с нирваной и тем самым развиваем в себе бесстрашие. Мы переживаем огромное облегчение, прикоснувшись к высшему измерению, нирване, а это возможно посредством практики осознанного мышления. Не думайте, что это слишком трудно. У каждого из нас есть возможность прикоснуться к нирване, видеть мир во всей его полноте и не ограничивать себя узким взглядом на вещи.

Предположим, что вчера кто-то произнес слова, которые сильно ранили вас. Этот человек не дал вам возможность ответить. Он просто ушел. Вы рассердились и почувствовали, что потеряли достоинство, поскольку у вас не было возможности ответить. Весь день вы страдали. Но сегодня утром вы, чистя зубы, расхохотались. Вся его тирада, которая так глубоко обидела вас, кажется вам пустяковой. От этого события вас отделяет всего лишь одна ночь, но вы уже чувствуете облегчение, потому что шире смотрите на вещи. Если мы научимся смотреть широко, научимся воспринимать время и пространство как единое целое, тогда мы не будем страдать.

Когда ваша любимая говорит вам что-то обидное, используйте эту практику: закройте глаза, дышите осознанно и воображайте вас обоих через сто лет. После трех вдохов-выдохов вы, открыв глаза, уже не будете чувствовать обиду. Вместо этого вы захотите обнять ее. Это пример соприкосновения с нирваной. Мы учимся устанавливать связь с целым и не вязнуть в незначительных ситуациях. Воображенное творение создает несчастье самсары. Природа нирваны открывает дверь мудрости и являет нам сферу таковости. Мостом между этими двумя явлениями выступает *парантантра*, интуитивное понимание природы реальности: взаимозависимого возникновения.

Самсара и таковость не различаются. У них одна основа. Волна не должна что-то делать для того, чтобы стать водой. Это уже вода. Нирвана пребывает в ней очень давно. Подобно воде, вам не нужно искать нирвану. Если вы можете воспринимать мир во всей его взаимозависимости, взаимопроникновении, то прикасаетесь к природе нирваны в себе.

## 42. Цветок и сор

*Даже благоухающий цветок уже есть в компосте,*

*А компост уже есть в цветке.*

*Цветок и компост – не два понятия.*

*Заблуждение и просветление взаимосвязаны.*

Сорок второй стих помогает нам привести учение взаимопроникновения в свою обыденную жизнь. «Цветок» и «сор» представляют собой образы, которые используют для описания взаимозависимой природы неведения и пробуждения. Обычно мы полагаем, что пробуждение никак не связано с неведением. Мы кладем на одну чашу пробуждение, а на другую – неведение, так как боимся, что в противном случае неведение может загрязнить пробуждение. Но в действительности их нельзя разъединить. Если бы не было неведения и смущения, не было бы и пробуждения. Неведение это основа, на которой развивается пробуждение. Если вы говорите: «Я хочу выйти из круговорота рождения и смерти, я приму только освобождение», это означает, что вы пока что не понимаете природу взаимозависимого возникновения.

Если вы попытаетесь отбросить «это» для того, чтобы найти «то», тогда вы никогда не найдете предмет своего поиска. «То» можно найти только в «этом». Будда советует нам ни от чего не убежать, чтобы прибежать к чему-то другому. На самом деле, буддизм есть практика бесцельности, отсутствия цели (*анпанихита*). Если наш ум чист, спокоен и ясен, значит мы уже в Чистой Земле. Неведение и пробуждение взаимозависимы. Нирвану можно найти только в мире рождения и смерти. Корни помрачения (*клеши*), такие недобродетельные ментальные формации, как жадность, ненависть, неведение, тщеславие, сомнение и предвзятость, заставляют нас страдать. Когда мы хотим пробудиться, то стремимся преобразить свои ментальные формации.

Если мы умираем от жажды, и вдруг кто-то приносит нам стакан грязной воды, мы знаем, что нам нужно найти способ профильтровать ее для того, чтобы выжить. Мы не можем просто выплеснуть воду. Эта вода, даже если она не чиста, составляет нашу единственную надежду на спасение. Точно так же, мы должны принять все свои помрачения, свои ментальные формации, все трудности мира, свое тело, свой ум, чтобы преобразить все это. Если мы отвергнем эти вещи, если попытаемся убежать от них, то никогда не достигнем успеха. Невозможно убежать от вещей, которые мы ненавидим. Мы можем только преобразить их в то, что мы любим.

Садовник, который осознает реальность взаимопроникновения, не станет выбрасывать сор. Он смотрит на кучу сора и уже видит в ней огурцы, салат и цветы. Он использует сор для того, чтобы создать компост в своем саду. Взаимозависимая природа цветка означает, что цветок создан из элементов не-цветка – например, из сора. Если мы уберем из цветка элемент «сор», то цветок не сможет существовать. Цветок со временем станет сором, а сор рано или поздно превратится в цветок. Если мы обращаемся к своим помрачениям и используем их как компост, то в нас вырастут цветы радости, покоя, освобождения и счастья. Мы должны принять все, что есть здесь и сейчас, в том числе свои страдания и заблуждения. Мы просто принимаем свои страдания и заблуждения и тем самым развиваем в себе покой и радость. Так начинается наша практика.

Мы принимаем то, что есть в настоящем моменте, чтобы обрести широкий кругозор и научиться преобразовать свои обстоятельства. Если мы будем все время делать целью своей практики некое будущее обстоятельство или результат, то никогда не научимся ценить настоящее время и место, которые в действительности представляют собой правильные условия для нашей практики. И цветы, и сор существуют в настоящем, здесь и сейчас. Условия для просветления также существуют здесь и сейчас, в настоящем. Просветление невозможно найти, убегая от заблуждения. Смотря глубоко в природу заблуждения, вы соприкасаетесь с просветлением.

В нашем хранящем сознании пребывает чудесное семя, которое называется осознанностью, способностью осознавать то, что происходит в настоящий момент. Это семя может быть слабым, потому что мы редко культивируем его. В целом, мы живем неосознанно. Мы не едим осознанно. Мы не ходим осознанно. Мы не смотрим на людей и не разговариваем с ними осознанно. Мы живем в забвении. Но всегда есть возможность жить в полной мере. Когда мы пьем воду, то можем осознавать, что мы пьем воду. Когда мы ходим, то можем осознавать, что мы ходим. Осознанность доступна нам в каждый миг.

Несмотря на то, что наше семя осознанности может оказаться слабым, оно все же может расти быстро, если мы совершаем поступки осознанно. Для того чтобы расти, надо возвращать осознанность. У каждого из нас есть семена осознанности, любящей доброты, понимания и радости. Эти семена могут стать прекрасными цветами, если мы научимся преобразовать сор своей ненависти, разграничения, отчаяния и гнева. Смотря глубоко в природу страданий и преобразывая в себе энергию страданий, мы поможем проявиться энергии счастья и покоя.

#### 43. Взаимосвязанность

*Не бегите от рождения и смерти.  
Просто загляните глубже в свои ментальные формации.  
Когда вы видите подлинную природу взаимосвязанности,  
То постигаете истину взаимосвязанности.*

Не-рождение и не-смерть лежат прямо в сути рождения и смерти. Пока мы бежим от рождения и смерти, мы никогда не достигнем сферы отсутствия рождения и смерти. Когда мы останавливаемся и глубоко смотрим в свои ментальные формации, наши понятия о «я» и другом, рождении и смерти, неведении и пробуждении, мы видим их подлинную природу самости взаимосвязанности. Такова взаимосвязанность.

Но для того чтобы смотреть глубоко, нам нужна энергия осознанности. Осознанность подобна генератору, который создает электричество. Из электричества, создаваемого генератором, происходит свет – энергия тепла для приготовления пищи и многих других утилитарных целей. Нам следует практиковать так, чтобы каждый день в нас появлялось все больше энергии осознанности. Когда мы живем осознанно,

внимательно наблюдая за тем, что есть в нас и вокруг нас, то постигаем природу взаимосвязанного возникновения, взаимосвязь всех вещей.

Если мы искусны, то можем соприкоснуться с нирваной, так как мы постигли взаимосвязанное возникновение, непостоянство и не-самость. Мы видим, что нирвана пребывает прямо здесь, в настоящий момент – в столе, стуле, доме, горе, облаке и каждой клетке нашего тела. Некоторые христианские теологи говорят, что Божье Царство пребывает прямо в наших сердцах, что мы в каждый миг соприкасаемся с ним. То же самое верно в отношении нирваны. Когда мы пребываем в плену таких понятий, как постоянство и самость, то не можем соприкоснуться с нирваной. В то мгновение, когда мы соприкасаемся с нирваной, мы освобождаемся от рождения и смерти.

Будда учил тому, что есть Пять Сил. Прежде всего, это сила веры. Нам надо верить в возможность соприкоснуться с нирваной, пробудиться к таковости. Это не слепая вера, она основана на нашем понимании, озарении и опыте. Вера ведет к энергии, второй силе. Без веры и уверенности мы легко устаем. Для того чтобы получить энергию, позволяющую смотреть глубоко в вещи, нам надо обрести уверенность в свою способность пробудиться и уверовать в пробужденное понимание Будды. Мы преобразуем свою энергию в осознанность, третью силу. Где есть осознанность, там есть и сосредоточение, четвертая сила.

Когда мы живем осознанно, все происходит в фокусе нашего внимательного наблюдения. Мы можем увидеть взаимосвязанную природу возникновения вещей внутри и вокруг нас. Когда наше сосредоточение слабо, мы можем видеть взаимосвязанную природу очень короткое время, но вскоре снова откатываемся назад и считаем вещи постоянными и имеющими отдельное «я». Но с помощью энергичной и устойчивой осознанности мы можем постоянно видеть природу взаимосвязанности вещей внутри и вокруг себя. Когда наше сосредоточение сильно, оно ведет к пятой силе, пониманию. С помощью понимания мы не проводим время в грезах о будущем и не застреваем в прошлом. Мы пробуждаем свой подлинный ум. Одним осознанным шагом мы вступаем в Сферу Таковости или Божье Царство. Понимание, в свою очередь, укрепляет веру. Пять Сил помогают друг другу.

Для практики очень важно накапливать энергию осознанности. Мы должны проживать каждый миг жизни осознанно. Мы смотрим, слушаем и развиваем осознанность. Когда мы готовим еду, то делаем это осознанно, наблюдая за своим дыханием и своими действиями. Радуюсь своему дыханию, какие бы действия мы ни совершали, мы создаем энергию осознанности, которая помогает нам ощущать жизнь во всей ее полноте. Медитация помогает нам достичь озарения, которое рассеивает наше непонимание и неведение, приносит нам любовь, терпимость и радость. Нам не нужно убегать от рождения и смерти. Нам не нужно убегать от своего сора. Мы можем изучить искусство растворения своего страдания и преобразования его в покой, радость и любящую доброту. Если в вас есть страдание, страх или отчаяние, развивайте в себе

бесстрашие. Изучите техники преобразования сора помрачений в цветы благополучия, цельности и свободы.

Смотря глубоко на цветок, мы видим взаимосвязанность цветка. Смотря глубоко в сор, мы видим взаимосвязанность сора. Смотреть глубоко не значит заниматься отвлеченными рассуждениями. Мы должны практиковать. Мы должны развивать сосредоточение. Мы должны присутствовать, чтобы установить глубокую связь с цветком, по-настоящему пережить природу взаимосвязанности. Смотря глубоко на листок, мы прикасаемся к солнечному свету, реке, океану и нашему уму в нем. Такова подлинная практика.

Учения о непостоянстве и не-самости – не доктрины или темы философских дискуссий. Это средства для медитации, ключи, которые помогают нам открыть дверь реальности. Когда кто-то предлагает нам молоток, когда мы плотничаем, мы не должны класть его на алтарь с тем, чтобы поклоняться ему. Мы должны научиться пользоваться молотком. Не будьте догматикам и в отношении непостоянства и не-самости. Учитесь внимательно наблюдать и устанавливать настоящую связь с природой взаимозависимости, природой взаимосвязанности.

#### 44. Правильное воззрение

*Практикуйте осознанное дыхание,  
Чтобы возвращать семена пробуждения.  
Правильное Воззрение – вот цветок,  
Который цветет в поле сознания ума.*

Этот стих предлагает совершенный метод практики для того, чтобы культивировать семена просветления, которые есть во всех нас. В нашем хранящем сознании есть семена неведения и заблуждения, но у нас есть также семена понимания и сострадания.

Предмет нашей веры – семя пробуждения, которое пребывает внутри нашего хранящего сознания. Это не слепая вера. Ее можно пережить напрямую. Пробуждение означает осознанность. А осознанность это вода, которая питает семя *бодхи*, семя пробуждения. Если в своей обыденной жизни мы будем практиковать осознанность для того, чтобы внимательно наблюдать за вещами, то однажды правильное воззрение в нашем сознании ума распухнет как цветок навсегда, а не будет цвести время от времени.

Правильное воззрение – первая практика Благородного Восьмеричного Пути, который также включает в себя правильное мышление, правильную речь, правильное поведение, правильный образ жизни, правильное усилие, правильную осознанность и правильное сосредоточение. Правильное воззрение это ясное восприятие сознания ума, которое представляет собой садовника, поливающего растения. Когда мы едим, ходим, умываемся или готовим еду, ясное восприятие нашего сознания ума «поливает» семя *бодхи*, пробуждения, «водой» правильной осознанности. Осознанность это вода, питающая семя *бодхи*. Чем больше осознанности оно получает, тем выше росток. Чем выше росток, тем

больше нашей уверенности в практике. С помощью постоянной практики росток превратится в прекрасное дерево *бодхи*. А там, где стоит дерево *бодхи*, есть Будда. Семя пробуждения создает семя любви. Только осознанность может привести к прорыву в понимании, где прежде были смущение и тьма.

Помните о том, что сознание ума это садовник, который «поливает семена» в хранящем сознании. Садовник должен быть уверен в земле, должен усердно ухаживать за растениями. Наша единственная задача заключается в том, чтобы посадить семя *бодхи* в почву хранящего сознания и осознанно культивировать его. Разумеется, семя пробуждения пустит росток в нашем сознании ума. Больше никаких усилий прикладывать не надо. Наша единственная задача – развивать осознанность. Хранящее сознание делает все остальное. Однажды, когда мы проснемся и услышим чьи-то слова, у нас случится прорыв, пробуждение. Вы неожиданно поймете то, что до сих пор оставалось для вас непонятным. Когда мастер дзен дает вам коан, посадите его в своем хранящем сознании. Не оставляйте его в своем сознании ума, чтобы его обдумывал интеллект. Доверьте свой коан почве хранящего сознания, и «земля» сама будет работать над ним для вас.

Мы можем двадцать лет читать сутру, не понимая ни единого слова, а затем однажды мы читаем какую-то строку и *видим*. Это и есть пробужденное понимание – цветок, который распускается в нашем сознании ума. Пробуждение случается, только когда мы, читая сутру, понимаем текст. Как часто мы читаем сутру, не понимая ни единого слова! Если вы читаете сутру и осознаете то, чем занимаетесь, значит у вас есть осознанность. Если вы выпиваете стакан воды и осознаете, как в вас из стакана льется вода, значит у вас есть осознанность. Если вы будете постоянно развивать такую осознанность в своей обыденной жизни, тогда она превратится в высокое красивое дерево *бодхи*, которое укрывает вас, и однажды родится понимание, озарение.

Понимание – не то, что мы получаем от кого-то другого, даже от учителя. Наш учитель в лучшем случае сможет только помочь нам соприкоснуться с семенем понимания, которое лежит в нашем хранящем сознании. Если ухаживать за этим семенем, в нашем сознании ума как цветок распухнет понимание. Понимание это Правильное Воззрение, плод практики. Мы начинаем с крошки Правильного Воззрения, но по мере нашего развития наше Правильное Воззрение растет, и другие семь аспектов Восьмеричного Пути также растут. Когда наше Правильное Воззрение растет, улучшается наша практика. Когда наша практика улучшается, растет наше Правильное Воззрение.

Люди в своем большинстве сначала лишь чисто теоретически воспринимают воззрения о непостоянстве и не-самости. Но с помощью внимательного анализа и сознательной жизни мы откроем суть непостоянства и не-самости, подлинную природу взаимосвязанности, и наше Правильное Воззрение станет подлинным и глубоким. Семя Правильного Воззрения есть семя озарения. Если мы научимся практиковать осознанное дыхание и внимательный анализ, если будем ухаживать

вать за семенем просветления в нашем хранящем сознании, тогда однажды утром оно даст росток, который распустится цветком на поле нашего сознания ума.

Наблюдение за дыханием – основа практики осознанности. Вдыхая, мы отмечаем про себя, что делаем вдох. Выдыхая, мы отмечаем про себя, что делаем выдох. Мы говорим: «Когда я делаю вдох, я осознаю, что вдыхаю. Когда я делаю выдох, я осознаю, что выдыхаю». На протяжении двадцати шести веков поколения буддистов использовали этот метод. Перед началом нашей практики осознанного дыхания наш ум отделен от нашего тела. Когда мы дышим осознанно, то сводим тело и ум воедино. Неожиданно мы можем соприкоснуться с жизнью в настоящее мгновение.

Жизнь полна страданий, но в ней также есть немало чудес. Если вы хотите обрести чудеса жизни, тогда возвратитесь в настоящий миг. Практикуйте осознанное дыхание, тогда вы поймете, что оказались здесь и сейчас. Если бы вас здесь не было, то разве могла бы жизнь быть столь реальной, столь подлинной? Если вы рассеяны, подлинная жизнь невозможна. Ваше подлинное присутствие порождает жизнь, и ее не купишь. Ее можно лишь обрести с помощью практики, а именно практики осознанной ходьбы, осознанного дыхания и осознанного сидения. Практика осознанности есть практика присутствия.

Умение присутствовать имеет в нашей обыденной жизни, в наших отношениях с другими людьми большое значение. Самый большой подарок, который мы можем сделать своей возлюбленной, это как раз наше подлинное присутствие. Практикуйте медитацию ходьбы, сидячую медитацию, дышите осознанно для того, чтобы присутствовать в общении своей возлюбленной. Если она страдает, выполняйте осознанное дыхание, и скажите ей: «Дорогая, я знаю, что ты страдаешь. Поэтому я здесь, с тобой». Если вы страдаете, то должны делать осознанные вдохи-выдохи, скажите: «Дорогая, я страдаю. Я прошу тебя помочь мне». Если вы любите кого-то, то должны доверять этому человеку. Если вы страдаете, то должны уметь пойти к тем, кого вы любите, и сказать им, что вы страдаете и нуждаетесь в их помощи. Если же вы не в силах так поступить, значит что-то не сложилось в ваших отношениях. Для нас важно практиковать. Сможете ли вы без подлинного присутствия любить друг друга, взаимно проявлять заботу? Вы создаете энергию осознанности для того, чтобы по-настоящему присутствовать.

Самое прекрасное признание в любви звучит так: «Дорогая, я здесь для тебя». Когда вы произнесете эту мантру, в вас обоих произойдет преобразование. Такова практика осознанности.

#### 45. Осознанность

*Когда сияет солнечный свет,  
Он помогает расти всем растениям.  
Когда сияет осознанность,  
Она преобразует все ментальные формации.*

Благодаря солнцу могут расти овощи. Для роста растений есть и другие условия – например, дождь и почва, но солнце это главный источник энергии, который позволяет расти живым существам. Что бы мы ни ели (независимо от того, являемся ли мы вегетарианцами), мы поглощаем энергию солнца. Солнечный свет питает всех нас.

Подобно солнечному свету, дающему энергию для чудесного преобразования семени в питающее нас растение, осознанность представляет собой энергию, которая можем преобразить все прочие ментальные формации (*читта-самскара*). Осознанность сама является одной из добродетельных формаций, принадлежащих группе пяти конкретных ментальных формаций, которые также включают в себя усердие, решимость, сосредоточение и озарение. В свете взаимопроникновения каждая ментальная формация содержит в себе все остальные ментальные формации. Когда возникает осознанность, она может преобразить другие ментальные формации, как солнце способно преобразить овощи и, по сути, преобразить лик Земли. Осознанность подобна солнцу. Для того чтобы сделать свою работу, ему нужно лишь излучать свет. Овощи светочувствительны, они умеют поглощать солнечный свет – точно так же, ментальные формации способны поглощать свет осознанности.

Практика заключается не в том, чтобы избавиться от своих помрачений, своих недобродетельных формаций. Чем активнее мы пытаемся подавить их, тем интенсивнее они будут расти. Мы должны принять их и осветить их своей осознанностью, тогда мы преобразим их. Тайна практики заключается в способности освещать осознанностью поле нашего сознания ума, чтобы ментальные формации вроде гнева, появляясь в этом поле, встречались с энергией осознанности. Когда гнев возникает, мы не подавляем его. Вместо этого мы освещаем его осознанностью. Мы говорим: «Когда я делаю вдох, то осознаю, что гневаюсь». Здесь присутствуют две вещи: гнев и осознанность. Если мы сможем развивать свою осознанность на протяжении определенного периода времени, то распознаем, осознаем и преобразим свой гнев в большей или меньшей степени, в зависимости от силы своей осознанности. Без осознанности мы сбиваемся с пути, барахтаясь в волнах страданий. Когда у нас есть осознанность, мы знаем, в каком направлении мы хотим пойти, чтобы преобразить себя.

Будда учил своих последователей каждый день читать Пять Памятований:

- 1) По своей природе я старею. Я не могу избежать старости.
- 2) По своей природе я болею. Я не могу избежать болезней.
- 3) По своей природе я умру. Я не могу избежать смерти.
- 4) Все, что дорого для меня и все, кого я люблю, по своей природе склонны меняться. Я не могу избежать расставания с ними.
- 5) По-настоящему мне принадлежат лишь мои поступки. Я не могу избежать последствий своих поступков. Мои поступки – вот основа, на которой я стою.

Для нас очень важно понять это наставление Будды в свете учений школы «Только проявление». Если мы будем считать эти Пять Памятований всего лишь зловещими предупреждениями о грядущих событиях, то они лишь принесут нам больше страданий. Наша практика заключается в том, чтобы улыбаться им, смотреть глубоко и излучать свет осознанности, чтобы преобразить свой страх перед старостью, болезнью, смертью, расставаемся с другими людьми и любимыми вещами, и увидеть природу своих поступков. Первые четыре из Пяти Памятований связаны со страхами, которые всегда пребывают в глубинах нашего сознания. Как бы активно мы ни пытались подавить свои страхи и забыть о них, они все равно проявляются. Вместо того чтобы подавлять страхи, мы приглашаем их в свое сознание ума и улыбаемся им, потому что мы знаем о том, что эти страхи влияют на деятельность нашего сознания ума.

Когда мы каждый день практикуем созерцание, то приглашаем эти семена страха проявиться. Когда же они проявляются, мы смотрим на них с осознанностью. Если же мы не будем осознанными, когда семена страха проявятся, тогда мы не сможем управлять ситуацией и будем страдать. Поэтому мы созерцаем свои семена страха с правильной осознанностью. Когда мы излучаем свет осознанности на свои страхи, они слабеют, и однажды они полностью преобразятся.

Практика Пяти Памятований помогает нам увидеть свои страхи такими, какие они есть, не считая их врагами. Эти страхи и есть мы. Наше счастье, страдание, любовь, гнев – все это мы. Мы относимся ко всем ментальным формациям точно так же, в духе недвойственности. Мы не боремся с ними, когда одна сторона противостоит другой. Некоторые традиции учат как раз этому: правильное должно восстать против неправильного и победить его. В буддизме мы считаем нашими обе стороны и пытаемся принять все свои части и позаботиться о них, признавая их взаимозависимую природу. Наши помрачения, наши недобродетельные формации следует первым делом принимать, чтобы они могли преобразиться. Чем активнее мы боремся с ними, тем более сильными они становятся. Чем активнее мы подавляем их, тем более значительными они становятся.

Что мы можем сделать для того, чтобы преобразить свои глубоко укорененные семена страданий? Есть три способа. Первый способ – позволить им лежать спокойно в нашем хранящем сознании, а тем временем посеять новые семена, питать уже существующие семена покой, радости и счастья. Наше сознание ума посылает эти семена покоя и радости взаимодействовать с семенами страданий и преобразять их. Это косвенное преобразование.

Второй способ заключается в нашей непрерывной практике осознанности, которая позволяет нам осознавать семена страдания, когда они возникают. Каждый раз, когда семена страданий проявляются как ментальные формации в нашем сознании ума, мы освещаем их своей осознанностью. Соприкоснувшись с осознанностью, они ослабевают. Без

осознанности мы не можем даже осознать семена страданий. А с осознанностью мы можем осознать их и при этом не испугаться.

Если какую-то птицу ранить стрелой, тогда она всякий раз при виде лука будет пугаться. Она даже не будет садиться на ветку, которая своей формой напоминает лук. Если мы в детстве были травмированы, то семена пережитых тогда страданий до сих пор с нами. И мы строим свой нынешний образ жизни исходя из этих семян страданий. Каждый день семена из нашего прошлого проявляются в нашем сознании ума, но мы не излучаем на них свет своей осознанности, поэтому не замечаем их. Если у нас есть осознанность, то всякий раз, когда такие семена пускают ростки, мы можем распознать их: «Я вижу! Это семена страданий. Я знаю их». Одно только это узнавание лишает эти семена доли их власти над нами. Наши семена страданий представляют собой поле энергии, а осознанность это также поле энергии. Когда эти два поля встречаются, семена страданий преобразуются. Осознавая семена страданий, мы преобразуем их.

Третий способ справиться с помрачениями, которые пребывают с нами с самого детства, предписывает намеренно пригласить их проявиться в нашем сознании ума. Когда у нас сильная и прочная осознанность, нам не нужно ждать, когда семена страданий проявятся неожиданно. Мы знаем о том, что они лежат в подвале нашего хранящего сознания, и приглашаем их проявиться в нашем сознании ума, когда оно не занято другими вещами и может осветить их осознанностью. Мы приглашаем печаль, отчаяние, сожаления и стремления, с которыми в прошлом нам было трудно справиться. Мы садимся и говорим с ними, словно старые друзья. Но прежде, чем пригласить их, мы должны быть уверены в том, что светильник нашей осознанности зажжен, что его свет яркий и устойчив.

Если мы будем практиковать все три способа нейтрализации семян страданий, то будем уравновешенными. Но тот, кто сильно страдает и не умеет практиковать осознанность, не должен практиковать третий способ, то есть приглашать семена страданий в сознательный ум. Сначала ему следует питать, возвращать семена счастья. После того, как он добьется успеха в первом методе и создаст в себе больше энергии осознанности, он сможет испытать второй способ, то есть принимать и осознавать страдание, когда оно возникает. Чем лучше он осознает семена страданий, тем слабее они становятся. В конечном итоге, когда человек чувствует в себе достаточно силы, он может использовать третий метод и приглашать семена страданий в свое сознание ума, где осознанность может прикасаться к этим семенам и преобразять их.

Работать со страданиями – все равно как хватать ядовитую змею. Мы должны узнать повадки змеи, должны сами стать более сильными и уверенными для того, чтобы схватить ее и не быть при этом ужаленными. В конце этого процесса мы будем готовы поймать змею. Если же мы не поймем ее, тогда она однажды сама удивит нас, и тогда мы умрем от ее ядовитого укуса.

Боль, которую мы носим на глубоких уровнях нашего сознания, очень похожа на такой укус. Когда она возрастает и мешает нам жить, мы ничего не можем поделать, если мы не развивались духовно, если не стали сильными и уравновешенными в своей осознанности. Мы должны лишь пригласить свои страдания, когда будем готовы. Затем, когда страдания проявятся, мы сможем легко справиться с ними. Для того чтобы преобразить свои страдания, мы не боремся с ними и не пытаемся избавиться от них. Мы просто освещаем страдания светом своей осознанности.

С помощью этих учений школы «Только проявление» мы можем увидеть истину недвойственности, взаимопроникновения и ненасилия, причем как в практике, так и в обыденной деятельности. С помощью энергии осознанности мы можем работать как с цветами, так и с сором в нас. Своей осознанностью мы защищаем цветы и превращаем сор обратно в цветы. Мы уже не боимся своего сора. Бодхисатва умеет преобразовывать свой сор обратно в цветы. Глупый человек пытается убежать от сора. Если мы попытаемся избежать своего сора, тогда чем мы будем питать свой цветок?

Иногда мы можем увидеть природу взаимопроникновения в людях и вещах. Но порой мы забываемся и возвращаемся в свой мир воображенного творения. Поэтому постоянная практика столь важна для того, чтобы цветок просветления постоянно цвел в поле нашего сознания ума. Как солнечный свет освещает растения и помогает им расти, так и наша осознанность светится и тем самым преобразует все остальные ментальные формации. Каждая ментальная формация чувствительна к энергии осознанности. Если ментальная формация добродетельна, тогда осознанность помогает ей расти и цвести. Если ментальная формация отрицательна, тогда энергия осознанности сможет преобразить ее во что-то положительное. Осознанность – вот суть нашей практики.

#### 46. Преображение в основе

*Мы осознаем внутренние узлы и скрытые склонности,  
Поэтому можем преобразить их.  
Когда наша энергия привычки рассеивается,  
В основе происходит преобразование.*

Когда мы укоренены в осознанности, то ясно видим, что открывает-ся в нас. Мы ни за что не цепляемся и ничего не подавляем, а просто осознаем это. Когда мы гневом, осознанность помогает нам распознавать гнев. Когда мы ревнуем, осознанность помогает нам распознавать ревность. Когда мы замечаем страх или печаль в нас, то не осуждаем их и не говорим, что они плохи. Мы просто наблюдаем за всеми процессами в нашем теле и уме с помощью осознанности и приветствуем все, что возникает, без славословия, порицания и всякого прочего суждения. Это называют «просто распознаванием». Простое распознавание не занимает ничью сторону. Объект распознавания – не враг нам.

Он представляет собой именно нас. Мы узнаем его точно так же, как своего ребенка.

В Лекции о Четырех Основах Осознанности Будда учит нас тому, что существуют четыре поля практики: созерцание тела в теле, чувств в чувствах, ума в уме и явлений, возникающих в качестве объектов ума, как объекты ума. Здесь ум означает всю пятьдесят одну ментальную формацию. Восемь сознаний можно сравнить с восемью реками, а пятьдесят одну ментальную формацию – с каплями воды в этих реках. Несмотря на то, что ум и объекты ума считаются двумя различными полями, на самом деле они составляют одно целое. Ум – воспринимающий, а объекты ума – воспринимаемое. Но воспринимающего и воспринимаемое разделить невозможно, так как они представляют собой единое целое. Объекты ума не возникают независимо от ума. Объекты ума (в том числе тело, чувства и все остальные ментальные формации) есть производные ума.

Четыре поля осознанности (тело, чувства, ум и объекты ума) взаимосвязаны. Каждое поле содержит остальные три поля. Согласно практике, которая преподается в этой сутре, мы распознаем каждое явление в каждом из этих четырех полей, как только она возникает. Наша главная задача заключается в том, чтобы распознать ее. Это все равно как работать швейцаром, который приветствует каждого, кто входит в здание и выходит из него. Мы и есть такой швейцар для своих шести восприятий чувств. Если швейцара нет, значит дом не охраняется, и в него могут зайти хулиганы. Мы зажигаем свет осознанности, чтобы видеть и распознавать все происходящее. Поэтому жильцы дома в безопасности.

«Глаза это глубокий океан с водоворотами и яростными ветрами. У поверхности воды ходят тени, глубоко в морской пучине живут чудовища. Моя лодка плывет в осознанности. Я даю обет крепко держать румпель, чтобы не утонуть в океане формы. Посредством осознанного дыхания я слежу за нашей с вами безопасностью. Поэтому сегодня день будет чудесным, и завтра мы будем рядом друг с другом».

Все наши основы чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и ум) представляют собой глубокие океаны, полные опасностей. Мы можем утонуть в великом множестве видов, звуков, запахов, вкусов, тактильных ощущений и мыслей, которые воспринимают наши органы чувств. Ученик, который не зажигает светильник осознанности для того, чтобы направлять шесть своих чувств, в действительности не может практиковать.

Учитывая первое поле осознанности, наше тело, мы осознаем, как мы дышим, стоим, ходим, сидим или лежим. Если мы не осознаем эти действия, когда выполняем их, значит мы не практикуем. Второе поле практики – наши чувства. Когда у нас есть чувство печали, радости, гнева, страха, ненависти или отчаяния, мы осознаем его. Если же мы не осознаем эти чувства, тогда они будут влиять на нас и наши поступки, а мы не будем даже замечать это влияние. А раз чувство гнева не распо-



зано, мы можем говорить грубо с человеком, которое любим, даже не замечая того.

Один философ спросил Будду, чем его монахи занимаются целыми днями. Будда ответил, что его монахи ходят, стоят, лежат, сидят, едят, моют свои тарелки и подметают пол. Тогда философ спросил, чем его монахи отличаются от остальных людей мира. Будда ответил, что его монахи, в отличие от остальных людей мира, делают все это осознанно, управляя шестью своими чувствами. Чем бы мы ни занимались, мы можем быть осознанными. Мы можем распознавать все явления в своем теле, чувствах, уме и объектах своего ума. Нам не следует думать, что мы не можем практиковать, потому что мы слишком заняты. Если мы работаем осознанно, это уже правильная практика. Трудности возникают, только когда мы ведем себя бессознательно.

Давайте представим себе, что мы смотрим на какое-то дерево. У нас возникает приятное чувство, мы наслаждаемся зеленью и свежестью дерева. Если мы сможем усилить свою энергию осознанности при виде дерева, тогда наше приятное ощущение усилится, и дерево станет еще более четким и ясным. В Новой Англии осенью деревья такие красивые, что люди совершают туда «паломничество», чтобы полюбоваться лесом. Но красота созерцаемой листвы, как и степень радости каждого человека, зависит от свободы ума и душевного покоя. Если у человека душа на месте, если он совершенно осознан, тогда его радость от созерцания листвы будет в тысячу раз сильнее радости того человека, который страдает и видит лишь печальные стороны жизни. Один и тот же пейзаж могут видеть самые разные люди, но не каждый из них наслаждается покоем и счастьем. Различие между ними заключается в умении быть осознанным.

Прекрасный клен принадлежит полю объектов ума. Переживаемая нами радость принадлежит полю ума. Если мы не признаем красоту дерева, то для нас это дерево с его красотой все равно как не существует вовсе. Наши страдания или наше счастье пребывают в поле чувств. Осознанность это швейцар, который оберегает наши чувства. Если мы умеем использовать осознанность для того, чтобы признать формации в своем сознании ума такими, какие они возникают, тогда мы знаем направление, в котором должны двигаться. И не то чтобы мы даже намерено искали направление – сам факт того, что мы осознанны, показывает нам это направление, автоматически. Мы будем знать, является ли то, что происходит, здоровым или вредным, полезным или неполезным, и соответственно будем приветствовать явление или будем пытаться избежать его.

Во всех нас есть внутренние узлы и скрытые склонности. Внутренние узлы (*самьёджана*) представляют собой блоки из печали и боли, которые связаны в нашем сознании. Их природа недобродетельна. Когда кто-то говорит что-то, или когда мы видим то, что сердит или печалит нас, такие вещи могут создать в нас внутренний узел. Китайский иероглиф «самьёджана» буквально значит *быть скованным приказом*. Внутренний узел находится в нашем хранящем сознании; он толкает

нас на некоторые поступки, а мы даже не осознаем его вмешательство. Если мы не управляем шестью своими чувствами, то не можем избежать формации внутренних узлов. Если мы не управляем основой зрения, когда оно устанавливает связь с формой, тогда рано или поздно у нас появится внутренний узел. Мы станем гневаться, печалиться или привяжемся к чему-то, кому-то.

Привязанность это внутренний узел. Пристрастие к наркотикам, алкоголю или недобродетельному поведению у нас появляется не сразу. Этот узел завязывается постепенно. Если бы внутренние узлы громко заявили о себе, когда сформировались, тогда мы сразу же узнали бы об их наличии. Но мы не можем определить тот момент, когда прирастали к наркотикам или алкоголю. Мы не знаем точно, когда мы страстно влюбились в человека, не желающего нам добра. Процесс формирования внутреннего узла проходит подспудно. Однако, если мы управляем шестью чувствами, то сразу же заметим свою привязанность, как только она появится. Мы знаем о том, что это приятное чувство будет сковывать нас. Благодаря осознанности (когда мы признаем все происходящее синхронно) внутренний узел привязанности не сможет сформироваться как обычно, когда мы замечаем его слишком поздно.

Внутренние узлы могут тихо лежать в нашем сознании очень долгое время, но в конечном итоге они возникнут и прикажут нам что-то сделать. Мы не хотим действовать на основе гнева. Мы не получаем удовольствия, когда чувствуем, как наше лицо заливают краска, как наш кулак стучит по столу, но внутренний узел гнева сильнее нас. Если нам отдает приказания внутренний узел, для нас это страшное поражение. Этого можно избежать, распознавая свои внутренние узлы в миг их возникновения. Предположим, что я только что кого-то встретил. Во мне спонтанно возникает чувство отвращения к этому человеку. Если я не осознаю свое чувство отвращения, тогда я не смогу распознать его как внутренний узел и буду подвержен влиянию чувств ненависти. Но если я живу осознанно, тогда я распознаю неприятное чувство сразу же, как только оно начинает проявляться: «У меня появляется неприятное чувство, когда я смотрю на этого человека».

Когда у нас есть привычка распознавать все, что происходит в нас, мы придерживаемся ее, глубоко анализируя все, что распознали. Мы будем постоянно наблюдать за собой, будем смотреть глубоко. Мы можем обнаружить, что этот человек напоминает нам кого-то, дурно обращавшегося с нами в прошлом. Из-за этого у нас уже есть предубеждение в отношении этого человека, хотя сам он ничего дурного нам не сделал, ничего плохого о нас не сказал. Наш внутренний узел принуждает нас чувствовать именно так. Если мы будем глубоко анализировать, то поймем все, что происходит. Это понимание ведет нас к освобождению. Мы свободны от влияния своего внутреннего узла. Тогда мы можем легко разговаривать с этим человеком.

Скрытые склонности (*анушья*) представляют собой внутренние узлы, которые частично преобразились с тем, чтобы мы думали, будто их уже нет. Складывается впечатление, будто мы срубили дерево, но оста-

вили его корни, Поэтому нам кажется, будто дерева больше нет, и все же оно по-прежнему существует в скрытой форме, в оставшихся под землей корнях. Мы не можем отделить себя от скрытых склонностей. Мы подобны тени, которая следует за формой. Когда мы исследуем не-самость и взаимопроникновение, то полагаем, что мы вырвали корни своей привязанности к представлению о самости. Но эти корни были еще прежде нашего рождения, поэтому нам следует проделать еще большую работу для того, чтобы преобразить их. Мы должны внимательно распознавать скрытую склонность привязанности к самости, когда она возникает в той или иной форме.

Энергии привычки составляют основу внутреннего узла. Это все равно как если бы мы бросили цветочные лепестки в чай для того, чтобы придать ему аромат. Если мы живем в благодатной атмосфере, то воспринимаем его «благоухание». Если же мы живем в дурной атмосфере, то воспринимаем его «запах». Любой поступок тела, речи и ума может стать результатом какой-то энергии привычки. Некоторые энергии привычки формировались тысячи лет. Наше наследие это не только то, чем мы занимались в прошлом, но и то, что мы делаем в настоящем. Все слова, которые мы произносим, и все поступки, которые мы совершаем, формируют нас. Нам известно о том, что, если мы хотим достичь места, в котором царит счастье, счет, то должны развивать хорошие привычки. Лучшая привычка – практика осознанности. Если мы живем с Сангхой, которая развивает осознанность, то будем воспринимать аромат осознанности.

Есть два типа энергии привычки. Во-первых, это *карма-васана*, что буквально означает *запах действия* – привычка, сформированная действием. Если мы будем выполнять медитацию ходьбы три недели, она станет нашей привычкой. Тогда, когда мы приедем в аэропорт и будем ждать самолет, мы сможем проявить энергию привычки медитации ходьбы. Энергии привычки представляют собой наше единственное подлинное имущество. Лишь это наследие останется у нас в миг смерти. Все остальное (любимых, родной дом, свою ученую степень) нам придется оставить здесь. Мы заберем с собой лишь свою карму-васану. И мы не сможем выбрать лишь ту ее часть, которая нам нравится, нам придется забрать ее всю. Пятое из Пяти Памятований напоминает нам об этом: «Мои поступки – мое единственное подлинное имущество. Я не могу избежать последствий своих поступков. Мои поступки – основа, на которой я стою».

Второй тип энергии привычки – *граха-двая-васана*, энергия привычки цепляющейся двойственности. У нас есть привычка воспринимать явления в терминах противоположностей, думая о том, что этот объект существует вне субъекта, что есть «я» и «другое». Когда мы живем осознанно, то видим, что мир – просто наше сознание, индивидуальное и коллективное, что «я» и «другое» рождение и смерть, возникновение и исчезновение, бытие и небытие – всего лишь представления.

Когда преобразуются два типа энергии привычки, когда развязаны внутренние узлы, плод практики открывается сам. Это называют пре-

ображением в основе (*аширая паравритти*). Преобразование в основе означает преобразование в глубинах хранящего сознания, потому что это фундамент всех остальных сознаний и в конечном итоге всей вселенной. Если мы изучаем теорию не-самости, говорим и рассуждаем о ней, принимаем ее, тогда мы можем вызвать небольшое преобразование нашего сознания ума. Но для того чтобы преобразить корень, основу, мы должны преобразить блоки неведения в своем подсознательном уме. Если мы не можем установить связь с этими вешами, тогда подлинное преобразование произойти не может. Практика не ограничивается только преобразованием нашего интеллекта.

Когда мы можем установить связь со своими энергиями привычки и преобразить корни насилия, отчаяния, страха и гнева в своем хранящем сознании, происходит преобразование в основе. Мы начинаем с распознавания внутренних узлов и скрытых склонностей для того, чтобы преобразить их. Мы должны учиться воспринимать жизнь с пониманием не-самости и взаимопроникновения. Днем и ночью мы должны культивировать семя понимания в своем хранящем сознании, чтобы оно росло и помогало нам видеть природу взаимопроникновения во всем, на что мы смотрим и к чему прикасаемся. Мы должны привнести это понимание в нашу обыденную жизнь.

#### 47. Настоящий миг

*Нынешний миг*

*Содержит прошлое и будущее.*

*Тайна преобразования заключается в том,*

*Как мы ведем себе в этот самый миг.*

Настоящий миг содержит в себе прошлое и будущее – так звучит учение Аватамсака Сутры. Одно содержит в себе всё. Время содержит в себе пространство. Когда мы контактируем с настоящим мгновением, то устанавливаем связь со всем временем, в том числе с прошлым и будущим. А раз время содержит в себе пространство, то настоящий миг также содержит в себе это место и все остальные места. Когда мы стоим на поверхности Земли, пребывая в настоящем миге, почва под нашими ногами безгранична. Стоя в Париже, мы видим, что стоим во всей Европе. И если мы будем устойчиво и целно пребывать в настоящем мгновении, то увидим, что мы также стоим в Азии, обеих Америках, Африке и всей Земле. В настоящий миг мы можем охватить весь мир и всю вселенную.

Наше восприятие настоящего мига становится ключом преобразования страдания. Таково главное учение буддизма. У западной психологии другой подход. Психопсихология работает, открывая дверь прошлого и соприкасаясь с тем, что случилось тогда. Согласно этому методу, наши страдания – результат неразрешенных противоречивых склонностей в нас. Эти внутренние узлы (гнев, ненависть, страх, тревога) существуют в нашем уме с детства. Наше сознание ума не могло справиться с болью этих конфликтов, когда они случились, поэтому оно захоронило их глу-

боку в нашем подсознании. С тех пор наш сознательный ум пытается не пускать эти невыносимые тревоги на свою территорию. Поэтому эти болезненные воспоминания остаются в подсознании, всегда ищут способы проявиться. Время от времени они проявляются в той или иной форме. Мы делаем, говорим или думаем то, что удивляет нас, что кажется нам неподходящим к непосредственной ситуации. Недостаток покоя и радости в подсознательном уме приводит к таким ненормальным самовыражениям.

Фрейд предположил, что, когда мы излучаем свет сознательного ума на темные углы подсознательного ума, наша психологическая болезнь медленно отступает. Методология, которую он развил, заключается в том, что пациент сидит или лежит на удобной кушетке, а психоаналитик сидит позади него, чтобы оставаться невидимым. В таком случае пациент не будет стесняться и смущаться, и тогда он сможет высказывать все, что приходит ему на ум. Пациент спокойно лежит, положив руки по бокам, позволяя мозгу свободно создавать образы. Он рассказывает психоаналитику о любом образе, который возникает в его голове. Время от времени психоаналитик может что-то сказать пациенту, чтобы побудить его продолжать монолог. Психоаналитик может попросить человека вспомнить какой-то конкретный случай из его детства. Когда пациент говорит о своем детстве, определенные подробности возникают из его подсознательного ума, но он не осознает их важность. Психоаналитик отмечает эти подробности и может позднее задать о них вопросы, чтобы продолжить исследование этих областей.

Психоаналитик может попросить пациента рассказать ему какой-нибудь недавний сон. Согласно психоанализу, сновидения это дорога к подсознательному уму. Или же он может попросить пациента припомнить какое-то недавнее событие, нечто болезненное или замечательное, неудачу или затруднение. Говоря о таких вещах, пациент будет время от времени проявлять образы, кипящие в его подсознании. Профессиональный психоаналитик сможет прочесть образы, лежащие в подсознательном уме пациента. Вместе они отправятся в прошлое и найдут мысли и образы, захороненные в глубинах сознания пациента, которые заставляют человека страдать в настоящее время. В этой практике суть заключается в том, чтобы пациент был расслаблен, чтобы он больше ни на что не направлял сознание. Он позволяет себе быть совершенно естественным. Когда что-то приходит ему на ум, он сразу же говорит об этом психоаналитику, потому что он уверен в том, что психоаналитик может оказать ему помощь.

На первый взгляд, все очень просто, но в действительности это не так. В нашем уме часто возникают мысли и образы, громко высказать которые нам не хватает смелости. Когда мы говорим, то обычно подвергаем свою речь цензуре, но это не помогает нам увидеть правду. Согласно психоаналитической модели, мы расслабляемся, успокаиваемся и начинаем говорить всю правду, только когда доверяем психоаналитику. Чем активнее мы говорим, тем больше у психоаналитика появляется материала, который он может использовать для того, чтобы помочь нам

увидеть содержание нашего подсознательного ума и установить с ним связь.

Фрейд считается первым западным психологом, открывшим подсознание. Это открытие оказало огромное влияние на литературу, философию и психологию Запада. Фрейд заметил, что некоторые люди страдают от глухоты, немоты, слепоты и паралича, хотя у них зрение, слух и моторные центры нервной системы в полном порядке. Затем он испытал гипноз и обнаружил, что в транс пациенты могут вспоминать то, что в обыденном состоянии просто не помнят. Фрейд сделал вывод о том, что физические симптомы этой болезни возникают из-за ума, а не из-за физиологических расстройств. Так Фрейд «открыл» подсознание.

Иногда дети пяти или шести лет становятся глухими, когда родители ругаются, причиняя ребенку невыносимые страдания. Иногда люди слепнут для того, чтобы не видеть то, что причиняет им душевную боль. Рука человека может перестать двигаться, если этой рукой его принуждают удовлетворять чье-то сексуальное желание. Психоаналитики стремятся открыть эти спрятанные знания о прошлом для того, чтобы объяснить наше нынешнее страдание. Психоанализ изучает прошлое, считая его ключом к настоящему.

Гуманистическая психология, более позднее ответвление западной психологической традиции, говорит о том, что нам не нужно возвращаться в прошлое. Нам следует больше внимания уделять настоящему. Один из ведущих специалистов по гуманистической психологии Карл Роджерс придумал руководство из пяти пунктов:

- 1) Наибольшее внимание мы должны уделить настоящему, а не прошлому.
- 2) Когда у нас возникает некое чувство, мы должны направить на него свое внимание, а не искать его источники в прошлом.
- 3) Следует использовать исходный материал сознания, а не подсознания.
- 4) Мы должны немедленно принимать на себя ответственность за все, что возникает в сфере наших чувств.
- 5) Если мы уделяем внимание тому, чтобы делать свою жизнь спокойно и радостной сейчас, тогда наша болезнь естественным образом уменьшится.

Буддистская психология содержит в себе элементы обоих этих подходов. Согласно буддизму, вся информация в сознании ума возникает из подсознательного ума, хранящего сознания. Семена страданий в хранящем сознании, проявляясь в сознании ума, причиняют еще больше страданий. Открытие Фрейдом подсознания как ключа к страданию, похоже на буддистское понимание, только Фрейд акцентирует исследование прошлых событий (эти события уже посадили семена страданий в хранящем сознании), а не преобразование их проявления как ментальных формаций в настоящем.

Стих 45 уже рассказал нам о том, что буддистская практика предлагает три метода устранения страдания, которое возникает из семян прошлых страданий. Во-первых, мы устанавливаем связь с тем, что полно здоровья, бодрости и красоты в настоящем. Во-вторых, мы развиваем осознанность для того, чтобы распознавать болезненные чувства, когда они возникают. В-третьих, когда мы готовы, то приглашаем болезненные чувства в свое сознание ума, где можно охватить их фокусом внимания и преобразить. Все три перечисленных метода сосредоточены на настоящем миге, потому что прошлое и настоящее взаимосвязаны. Настоящее уже содержит в себе прошлое. Такова истина взаимопроникновения. С помощью энергии осознанности мы узнаем о том, что происходит в настоящий миг, и можем открыть основу всего происходящего.

Когда в нас возникает раздражение или отчаяние, то мы первым делом должны взять ответственность за это чувство. Я ответственен за свой гнев, но мой брат также ответственен за него. Именно он произнес слова, которые привели в движение семена гнева в моем хранящем сознании. Моя сестра также ответственна за мой гнев, потому что у моего гнева коллективная природа, и она также часть коллектива, даже если она ничего не сказала и ничего не сделала для того, чтобы возвращать эти семена.

У всех явлений есть индивидуальная и коллективная природа. Страдание это не только индивидуальное, но и коллективное проявление от многих поколений и от общества. Поэтому нет ни одного человека, который не был бы частично ответственным за то, что происходит во мне. Все мы несем эту ответственность, в большей или меньшей степени, в зависимости от человека и обстоятельств. Точно так же, я несу ответственность за все, что происходит в окружающих меня людях.

Для нас очень полезно нести ответственность за то, что происходит в нашем уме. Мы на девяносто девять процентов ответственны за свой гнев – давайте же не будем винить в нем других людей, даже если они сыграли прямую или косвенную роль в возбуждении нашего гнева. Нам следует не терять время в поисках причины нашего гнева, а использовать свою энергию для того, чтобы осознать его. Когда в нас возникает чувство страдания, мы охватываем его энергией осознанности. Мы делаем это для всех своих предков, а также будущих поколений.

Главный метод исцеления заключается в том, чтобы осознавать оптимистичные и красивые стороны настоящего мига. Этот простой метод не настолько известен, популярен и востребован, как хотелось бы. Легко принять радость и покой за нечто само собой разумеющееся. Когда в нашей жизни все идет хорошо, никто ничего не говорит. Когда человек приятно улыбается, об этом не печатают в газетах. Но когда человек гневается и убивает другого человека, такое событие считают новостью.

Посредством первого метода мы не сознательно исцеляем себя, лечение происходит косвенно. Существуют также прямые формы лечения. Учения школы «Только проявление» говорят о том, что осознан-

ность можно использовать не только для того, чтобы распознавать свое страдание, когда оно возникает, чтобы ослабить его, но и для того, чтобы пригласить его в свое сознание ума и там непосредственно преобразить его. Таким образом, эти учения превосходят подход гуманистической психологии.

Все корни наших страданий и невежества можно найти в нашем хранящем сознании, в основе, в настоящем миге. Поэтому умнее всего сделать настоящий миг прекрасным и оптимистичным, преобразить его. Необязательно говорить: «Мы должны страдать сегодня для того, чтобы завтра у нас был покой и радость», или «Это не мой родной дом. Я подожду, когда я вознесусь в рай и уже там буду блаженствовать». Мы хотим позаботиться о своем будущем. Но будущее будет состоять только из одного материала: настоящего мига. Наилучший способ позаботиться о своем будущем это как раз позаботиться о настоящем миге. Нам не помогут странствия в прошлом или будущем. Когда мы теряемся, то не можем позаботиться о настоящем, прошлом или будущем. Секрет преобразования в основе заключается в нашем умении осознанно жить в этот самый миг. Если мы умеем жить осознанно в настоящий миг, тогда мы не только будем полностью проживать каждое мгновение своей жизни, но и сможем преобразить прошлое и построить будущее.

Пребывание в настоящем миге не мешает нам смотреть в прошлое или будущее. Если мы укоренены в настоящем, то можем исследовать прошлое или заглянуть в будущее и многое узнать, но теряться в них вредно. Помните о том, что секрет преобразования в основе заключается в нашем умении осознанно жить в этот самый миг. Мы должны учиться осознавать каждый миг. Если мы умеем глубоко осознать настоящий миг, то можем установить связь с прошлым и даже изменить его. Возможно, в прошлом я совершил ошибку и заставил кого-то страдать. Шрам страдания все еще остается во мне, а также в другом человеке. С помощью энергии осознанности я могу распознать рану в себе, могу сказать другому человеку, которому я причинил вред: «Мне очень жаль. Я больше никогда так не сделаю». Мои родители и предки все еще остаются в прошлом независимо от того, проявлены они или нет. Если мы будем подлинно присутствовать здесь и сейчас, то сможем увидеть, как они улыбаются нам.

Эта решимость начать жизнь заново представляет собой очень мощную энергию. Она поможет нам сразу же начать залечивать свои раны, устранять свои и чужие страдания. Мы можем помочь многим людям освободиться от их вины, предложив им такое учение и практику.

*Лекция о том, как жить счастливо в настоящем миге* – самое древнее учение на эту тему. Будда часто повторял, что его учение должно помогать людям обретать покой и радость в настоящий миг, что гарантирует им счастье не только в настоящем, но и в будущем. Если мы сможем обрести счастье в настоящем, то и наше будущее также будет радостным. Суть этого послания мы находим в санскритской фразе: «Дришта-дхарма-сукха-вихарин». «Дришта» означает *то, что можно увидеть, потрогать и осознать в настоящем мгновении*. «Дхарма» оз-

начает явление. «Сукха» означает счастье. «Вихарин» означает *пребывать*. Всё вместе получается: «Прикасаясь к настоящему мигу, мы пребываем в счастье». В мире всегда есть достаточно внутренних и внешних условий для того, чтобы сделать нас счастливыми в настоящий миг.

Этот факт не отрицает наличие элементов страдания в нас и вокруг нас. Но элементы страдания не устраняют элементы счастья. Если мы связаны лишь с элементами страдания, то не живем по-настоящему. Некоторые люди попадают в плен своим страданиям. Куда бы они ни посмотрели, повсюду они видят нечто неправильное и вредное. В принципе, они знают, что этот цветок прекрасен, что закат волшебен, но не могут осознать это. Их окружает стена, которая мешает им установить связь с цветком, закатом и всеми чудесами природы и настоящего мига, которые всегда доступны им. Если бы эти люди могли осознать здоровые и прекрасные вещи, которые находятся в них и вокруг них, тогда их страдания уменьшились бы. Недостаточно осознавать лишь свои страдания. Мы должны осознавать и здоровые, светлые стороны жизни. Для того чтобы сделать это, нам нужна Сангха, община друзей, которые улыбаются нам, делятся с нами своими переживаниями, понимают нас и стремятся вместе с нами к свободе для того, чтобы помочь нам вырваться из нашего мира тьмы.

Если в нас возникает чувство страдания, мы охватываем его энергией осознанности. Мы делаем это ради всех своих предков и будущих поколений. Страдание это не только индивидуальное проявление, но и коллективное проявление от многих поколений и общества. Ответственность лежит не только на нас.

#### 48. Сангха

*Преображение происходит  
В нашей обыденной жизни.*

*Для того чтобы облегчить работу по преобразению,  
Практикуйте вместе с Сангхой.*

Этот стих посвящен практике в обыденной жизни и общине, которая поддерживает нашу практику, Сангху. Иногда нам кажется, что мы будем легче жить и практиковать в одиночестве, сидеть на вершине горы, заперев дверь своей личной хижины. На самом деле, практиковать самостоятельно гораздо труднее. Мы, люди, являемся общественными животными, наши радости и надежды зависят от круга нашего общения.

Наша практика проста: осознанность в нашей обыденной жизни. Мы выполняем техники медитации, позволяющие нам останавливаться и внимательно смотреть. Мы делаем это для того, чтобы нас не тянуло в великое множество направлений. Практика помогает нам перестать бежать по жизни, словно за нами гонится сам страшный Мара. Нас слишком часто отвлекает энергия окружающих нас людей, обстоятельства, мысли, гнев, и мы оказываемся слишком слабыми для того, чтобы противостоять этим силам. Спросите себя: «Что я делал со своей жизнью

на протяжении последних нескольких лет?» Если вы не учились останавливаться, то жили все эти годы словно во сне. Возможно, вы ни на минуту не останавливались для того, чтобы посмотреть на луну и поддержать в руках цветок. Если мы не останавливаемся и не смотрим внимательно, значит мы не умеем по-настоящему жить.

Энергия, которая помогает нам остановиться, и есть осознанность. Мы можем использовать вещи, которые уже есть в нашей жизни (телефонный звонок, остановка на дороге перед красным светом светофора) для того, чтобы помочь себе вспомнить о том, что нам следует останавливаться, дышать, улыбаться и возвращаться в настоящий миг. Телефонный звонок становится голосом Будды, который зовет нас обратно к нашей подлинной самости. Он спрашивает нас: «Что вы делаете? Почему вы не возвращаетесь домой?» Мы уподобляемся детям, которые бегут из дома. Мы слышим телефонный звонок и получаем возможность возвратиться прямо сюда, в этот самый миг. Настоящий миг наполнен радостью, покоем, свободой и пробуждением. Нам надо лишь остановиться и осознать его.

Практика остановки приносит сосредоточение (самадхи). Сосредоточение делает нашу осознанность более устойчивой. Если батарея нашего фонарика полностью заряжена, тогда свет будет ярким и устойчивым, и мы сможем ясно разглядеть любой объект, который освещаем. Но если батарея слаба, тогда мы увидим только тусклый, мерцающий образ. Сосредоточение это энергия, а фонарик — осознанность. Когда мы останавливаемся и даже чуть-чуть сосредоточиваем свой ум, то начинаем видеть. Если мы останавливаемся на более длительный срок, тогда энергия сосредоточения в нас становится очень сильной, и тогда мы можем очень ясно видеть все, на что направляем свет своей осознанности. С помощью сосредоточения гораздо легче внимательно смотреть (*vipassiyana*). На самом деле, сосредоточение и внимательное смотрение нельзя разделить. Если есть сосредоточение, значит есть и внимательное смотрение. Для того чтобы внимательно глядеть на вещи, первым делом надо остановиться. Когда мы останавливаемся и внимательно смотрим на цветок, то видим его природу взаимозависимого возникновения, видим в цветке солнце, дождь и почву.

Мы можем развивать сосредоточение и учиться внимательно смотреть во всех видах деятельности в своей обыденной жизни. Даже когда мы ходим, то можем практиковать остановки. Мы ходим так, чтобы не делать своей единственной целью достижение чего-либо. Мы ходим для того, чтобы наслаждаться каждым шагом. Если мы практикуем остановки, когда подметаем пол, моем посуду или принимаем душ, значит мы живем в полной мере. Если же мы ведем себя иначе, значит дни и месяцы будут проходить мимо нас, и мы будем транжирить свою жизнь. Остановка помогает нам жить подлинно.

Несмотря на то, что эта практика проста, нам может быть трудно поддерживать ее в одиночестве. Силы, которые влияют на нас, могущественны. Но если мы часть общества, Сангха, в которой все люди практикуют вместе с нами, тогда наша работа проста и естественна. Сангха

это община, в которой все люди хотят учиться и духовно развиваться. Но благих намерений недостаточно. Мы должны учиться искусству жить счастливо вместе.

Формирование Сангхи – самое важное занятие практики. Нам нужно научиться искусству формировать счастливую общину, в которой царит счастье, которая наделяет людей чувством уверенности. Центр практики нужно организовывать как семью. Учитель подобен отцу или матери. Более высокопоставленные члены Сангхи подобны старшим братьям и сестрам, дядям и тетям. Если же центр практики не организован как духовная семья, в которой каждый член чувствует себя свою ценность, тогда работа по преобразению затрудняется. Многие люди начинают практиковать, когда у них распадается семья, когда в обществе что-то не ладно. Если центр практики организован так, что каждый ее член становится островом, не чувствует участие, тепло и поддержку других членов, тогда плоды не появятся, даже если люди будут практиковать лет десять, а то и двадцать. Нам нужно пустить корни. Без корней у Сангхи вряд ли будет успех.

Учителю также помогает хорошая Сангха. Каким бы блестящим ни был учитель, если он (она) не член Сангхи, то может сделать не так уж и много. Учитель без Сангхи подобен промышленнику без сырья или музыканту без инструмента. Способность учителя можно определить по качеству его (ее) общины. Если в Сангхе царит гармония, тогда даже гость, проживший в этой общине недолгое время, получит пользу.

Не требуйте от учителя или Сангхи совершенство. Нам нужна лишь группа обычных людей, энтузиастов своего дела, чтобы получить большую пользу. Если люди в группе примут прибежище в Сангхе, она станет сильной и прекрасной. Когда мы улыбаемся и дышим осознанно, вся наша Сангха улыбается и дышит осознанно вместе с нами. В Сангхе есть взаимопомощь. Если мы упадем, всегда найдется тот, кто поможет нам встать. Выполняя медитацию ходьбы, мы служим своей Сангхе. Формировать Сангху помогают следующие техники: тихая улыбка, медитация ходьбы, остановка (шаматха) и пребывание в настоящем миге. Если мы строим свою жизнь на таком фундаменте, то можем помогать другим людям. Суть заключается в том, чтобы Сангха была счастливой, оптимистичной и уравновешенной.

Лучше всего строить такую Сангху помогает добродетельность вашей духовной общины. Сангха это группа людей, традицию которых вы можете перенять и практиковать. Но такая община не возникает сама по себе. Именно мы строим ее. Некоторые люди хотят принять прибежище в Будде и Дхарме, но не в Сангхе. Есть и такие люди, которые хотят принять прибежище в Сангхе только таких великих космических бодхисатв, как Шарипутра, Маудгальяна, Самантабhadра и Манджушри, но не обычных искателей, живущих в их общине. Мы принимаем прибежище в Будде, так как верим в его учение и практику. Будда это осознанность. Он показывает, куда надо идти. Но принимать прибежище в Сангхе нужно не только вследствие верования. Так выражается наша уверенность, укорененная в нашем опыте практики в общине.

Преображение происходит в нашей обыденной жизни. Очень важно принять прибежище и практиковать вместе с Сангхой. Не медлите с формированием Сангхи. Учитесь жить в гармонии и счастье сейчас. Стройте свою Сангху прямо здесь, в настоящий миг. Трудно практиковать без Сангхи. Не только монахи и монахини, но и все духовные искатели нуждаются в поддержке Сангхи. Когда вы практикуете вместе с Сангхой, то легко обретаете плоды практики. Приняв прибежище в Сангхе, вы достигнете преобразования.

Мы должны также понимать Сангху как окружение. Нелегко преобразиться и исцелиться без подходящего окружения. В благодатной, здоровой атмосфере положительные элементы в нас активизируются и проявятся, а отрицательные элементы уменьшатся и возвратятся в свой исток. Этот принцип применим и к ментальным, и к физическим условиям. В свете взаимопроникновения семя состоит из всех семян, ген состоит из всех генов, заключая в себе все добродетельные и недобродетельные элементы, как компьютер, который способен получить из Интернета любую информацию. Когда на экране появляется какая-то информация, все остальные сведения скрыты, они отступают на задний план. Мы можем принять решение сохранять проявленные материалы сколько угодно времени и при этом не пускать на экран прочую информацию. Благодатное окружение очень важно для преобразования и исцеления. Можно посадить хорошее семя, внедрить хороший ген, но если нет благодатного окружения, тогда хорошее семя, хороший ген, не сможет долго оставаться на переднем плане. Поэтому формирование Сангхи и организацию здорового окружения следует считать первоочередной задачей в нашем современном обществе.

Асанга в своем *Обзоре великой колесницы* говорит о шести характерных чертах этих семян: мимолетность, одновременность, последовательное продолжение, определенное положение, зависимость от условий и произведение особых результатов. Первая характерная черта (мимолетность) подтверждает учение о непостоянстве: все формации в каждый миг меняются. Иначе говоря, преобразиться и исцелиться можно. Вторая характерная черта (одновременность) означает, что семена взаимосвязаны и сосуществуют с органами чувств и их объектами: они не существуют отдельно от сознания, субъекта познания, и объекта познания. Зерно кукурузы содержит в себе росток кукурузы. Так подтверждается учение о взаимопроникновении. Третья характерная черта (последовательное продолжение) показывает природу взаимопроникновения и взаимное порождение семян и формаций: семена проявляются как формации, а формации создают и питают семена.

Четвертая характерная черта (определенное положение) и шестая характерная черта (произведение особых результатов) указывают на последовательность причин и следствий: такая отрицательная формация, как гнев, создает или укрепляет семя гнева, а такая положительная формация, как сострадание, создает или укрепляет семя сострадания. Но в свете непостоянства и взаимопроникновения и формация, и семя могут меняться, могут терять свое «определенное положение». Семена

или формации считаются недобродетельной, если недобродетельные элементы в них поднялись и проявились на экране, тогда как добродетельные элементы из-за отсутствия благоприятного окружения вынуждены укрываться на заднем плане. Мы можем преобразиться, поэтому сор может стать цветами, а помрачения могут стать просветлением. Поэтому мы должны постараться понять эти две характерные черты, названные Асангой. Что касается пятой характерной черты (зависимости от условий), то здесь можно понять, что мы преобразимся, если сумеем создать благоприятное окружение и организовать хорошую Сангху.

#### 49. Достигать нечего

*Ничего не рождается, ничего не умирает.  
Цепляться не за что, нечего реализовывать.  
Самсара и есть нирвана.  
Достигать нечего.*

Этот стих говорит о высшем измерении: плоде практики, нирване, выходе за пределы рождения и смерти. Но историческое измерение не отделено от высшего измерения. Мы говорим, что мы «достигаем» высшего измерения, но в действительности мы ничего не достигаем. Волне не нужно достигать состояния пребывания водой, поскольку волна и есть вода. Мы живем в историческом измерении, в мире бытия и небытия, продолжительности и прекращения, возникновения и исчезновения, но в то же время у нас есть связь с нирваной. Нирвана это наша подлинная природа. Волна всегда была водой – точно так же, мы всегда пребываем в нирване.

Три Печати Дхармы (непостоянство, не-самость и нирвана) являются ключами, которые открывают врата Пятидесяти Стихов. Три Печати Дхармы подобны двум сторонам одной монеты и металлу, из которого она изготовлена. Прикасаясь к каждой стороне монеты, мы одновременно ощущаем металл, основу. Мы считаем вещи постоянными, имеющими отдельную самость, поэтому создаем представления о бытии и небытии, одном и множестве, возникновении и исчезновении, рождении и смерти. Изучая непостоянство и не-самость, мы можем установить связь с нирваной. Непостоянство и не-самость относятся к явлениям, волне. Мы можем взглянуть в волну и понять, из чего она сделана – точно так же, мы смотрим в непостоянную и безличную природу всего, что есть, и параллельно получаем возможность выйти за пределы представлений о бытии и небытии, одном и множестве, возникновении и исчезновении, рождении и смерти. Это и есть нирвана, пресечение всех представлений и понятий, в том числе представлений о непостоянстве и не-самости. Непостоянство и не-самость – представления, призванные помочь нам выйти за пределы постоянства и самости. И все-таки это представления, то есть искусственные конструкции, а не реальность. Нирвана превосходит представления о постоянстве и непостоянстве.

С точки зрения этих трех природ, природа воображенного творения считает вещи постоянными и имеющими самость. В свете взаимозависимого возникновения, мы считаем природу вещей непостоянной и не имеющей самость. Такое мировосприятие освобождает нас от природы воображенного творения и помогает нам устанавливать связь с реализованной природой. Когда мы прикасаемся к волне, то ощущаем воду. В конечном итоге, когда мы прикасаемся к непостоянству, то ощущаем нирвану. Поэтому нам нечего достигать. Нам не за что держаться, нечего освобождать. Все уже присутствует.

Мы пребываем в плену представлений о рождении и смерти. Мы полагаем, что, когда мы родились, то из ничего стали чем-то – мы были никем, а стали кем-то. По нашему мнению, когда мы умрем, то из кого-то станем никем – мы являемся кем-то, а станем никем. Но если посмотреть глубже, то можно увидеть, что эти представления невозможно применить к реальности. На самом деле, нет ни рождения, ни смерти, а есть лишь продолжение.

Когда облако преобразается в дождь и падает в реку, океан и землю, оно не умирает, а просто живет в другой форме. Оно сливается с ручьем и продолжает изменяться. Приятно быть облаком, плывущим по небу. Но также приятно быть облаком, падающим на поле. Листок бумаги невозможно обратить в нуль. Даже если вы сожжете его, он все равно будет существовать, только в других формах. Одна его часть поднимется дымом в небо и станет составляющей облака, а другая его часть станет энергией тепла. Третья его часть превратится в пепел, упадет на землю и сольется с землей. По прошествии нескольких недель этот листок может проявиться в виде крошечного цветка в траве. Сможет ли мы распознать его присутствие? Ничто не умирает. Вы ничего не можете перевести из чего-то в нуль.

Один знаменитый коан дзен звучит так: «Каким было твое лицо до твоего рождения?» Размышление над этим вопросом должно помочь нам понять, что у природы реальности и нас самих нет ни рождения, ни смерти. Французский ученый XVIII века А. Лавуазье сказал: «Ничто не рождается. Ничто не умирает». Он был не буддистом, а ученым, который внимательно изучал природу реальности и открыл эту истину. Сердечная Сутра также говорит: «Нет ни рождения, ни смерти, нет ни сотворения, ни разрушения». Если вы никогда не рождались, то разве можете умереть? Цепляться и отвергать можно, только если не смотреть в сердце реальности.

Обычно мы пытаемся цепляться за жизнь и убегать от смерти. Но в соответствии с учением, все всегда было нирваной. Зачем же нам тогда цепляться за одно и избегать другого? В высшем измерении нет ни начала, ни конца. Нам кажется, что нам есть чего достигать, какого-то предмета вне нас, но все уже есть здесь. Когда мы превосходим представления о внутреннем и внешнем, то понимаем, что объект, которого мы желаем достичь, уже пребывает в нас. Нам не нужно искать его в пространстве и времени. Он уже доступен в настоящем миге. Очень важно размышлять о безмятежности. Объект, которого мы желаем дос-

тичь, уже достигнут. Нам не нужно ничего достигать. Мы уже есть этот самый объект.

Учение о безмятежности развивается из учения о бесцельности. Учение о Трех Дверях Освобождения проповедуется всеми буддистскими школами. Первая дверь это пустота. Все пусто. Пусто (свободно) от чего? Пусто от отдельной самости. Цветок наполнен всем, что есть в космосе, то есть солнечным светом, облаками, воздухом и пространством. Он пуст лишь в отношении одной вещи, отдельного существования. Таково значение пустоты. Мы можем использовать это в качестве ключа, чтобы отпереть дверь реальности.

Вторая дверь – отказ от ярлыков. Если вы видите цветок только как цветок, но не видите в нем солнечный свет, облака, землю, время и пространство, значит вы в плену у цветка. Но если вы прикоснулись к природе взаимопроникновения цветка, значит вы по-настоящему видите цветок. Если вы видите человека, но не видите его общество, образование, предков, культуру и окружение, значит вы в действительности не видите этого человека. Получается, что вас увлек ярлык этого человека, внешнее проявление отдельной самости. Если вы можете видеть человека ясно, значит прикасаетесь ко всему космосу, и вам не одурачит никакая внешность. Это называют отказом от ярлыков.

Третья дверь представляет собой бесцельность. Мы уже есть то, чем хотим стать. Нам не нужно становиться кем-то еще. Нам нужно лишь быть самими собой, в полной мере собой, в своем подлинном виде. Нам ни за чем не нужно бегать. Мы уже содержим в себе весь космос. Мы просто возвращаемся к себе с помощью осознанности и ощущаем покой и радость, которые уже есть в нас и вокруг нас. Я пришел домой. Я уже дома. Мне не надо ничего предпринимать. Вот третий ключ для того, чтобы отпереть реальность. Бесцельность, безмятежность – чудесная практика.

Наши помрачения есть не что иное, как просветление. Мы можем ехать на волнах рождения и смерти в покое. Мы можем ехать в лодке сострадания по океану заблуждения с бесстрашной улыбкой. В свете взаимопроникновения мы видим цветок в соре и сор в цветке. На почве страдания, почве помрачений мы можем созерцать просветление и благополучие. Именно в мутной воде растет и расцветает лотос.

Бодхисатвы это люди, которые проникли в реальность не-рождения и не-смерти. Поэтому они бесстрашны, днем и ночью. Этой свободой они могут оказать большую помощь страдающим людям. Буддой можно стать, только пребывая в мире страданий и помрачений. И если мы свободны, то можем ехать на волнах рождения и смерти без всякого страха, помогая тем, кто тонет в океане страданий.

## 50. Бесстрашие

*Когда мы понимаем, что помрачения есть не что иное, как просветление, то можем спокойно ездить на волнах рождения и смерти,*

*Путешествуя в лодке сострадания по океану заблуждения, улыбаясь и не испытывая никакого страха.*

Последний стих Пятидесяти Стихов описывает бодхисатву, просветленное существо, которое вместо того, чтобы войти в нирвану, оставив позади круговорот страданий, решает остаться в мире рождения и смерти, чтобы помогать другим. Бодхисатвы живут на этой же земле, что и все мы, то есть в мире рождения и смерти, постоянства и самости. Но благодаря тому, что они внимательно изучают непостоянство и не-самость, они выходят в высшее измерение, освобождаясь от страхов, связанных с представлениями о бытии и небытии, единичности и множественности, возникновении и исчезновении, рождении и смерти. В этой свободе они едут на волнах рождения и смерти, в совершенном покое. Они могут оставаться в мире волн, одновременно пребывая в природе воды.

«Они едут на волнах рождения и смерти», – так описывает бодхисатв Лотосовая Сутра. Она говорит о Авалокитешваре, Самантабхадре, Бхайшаджарайе и Гадгадасваре, которые демонстрируют духовное совершенство уже в этой жизни. Это измерение действия. В мире боли и горя эти бодхисатвы все еще могут сострадательно и бесстрашно улыбаться, потому что они способны разглядеть недвойственность помрачений и пробуждения, способны осознать реальность нирваны.

Буддистские тексты говорят о дарах трех типов: материальных богатствах, щедром обмене Дхармой с другими людьми и бесстрашии (величайшем даре). Бодхисатвы свободны от страха, поэтому они могут помочь многим людям. Бесстрашие это величайший дар, который мы можем предложить людям, которых любим. И нет ничего более ценного. Но мы не сможем предложить этот дар до тех пор, пока не обречем его сами. Если мы духовно развивались и прикоснулись к высшему измерению реальности, значит также можем бесстрашно улыбаться, подобно самим бодхисатвам. Нам, как и бодхисатвам, не нужно убегать от своих помрачений. Нам не нужно идти куда-то еще для того, чтобы достичь просветления. Мы видим, что помрачения и просветление представляют собой единое целое. Если у нас заблуждающийся ум, тогда мы видим лишь помрачения. Но если у нас подлинный ум, тогда помрачений больше нет. Есть лишь просветление. Мы уже не боимся рождения и смерти, потому что мы осознали природу взаимопроникновения.

Людям, которые работают с умирающими людьми, особенно важно развивать в себе цельность и бесстрашие. Другие люди нуждаются в нашей цельности и бесстрашии, чтобы умереть спокойно. Если мы умеем выйти в высшее измерение реальности, если знаем реальность, где нет ни рождения, ни смерти, тогда мы можем преодолеть все страхи. Тогда мы, сидя рядом с умирающими людьми, можем быть для них источником душевного покоя и вдохновения. Бесстрашие – наилучшая практика в буддизме. Для того чтобы освободиться от всех страхов, мы



должны соприкоснуться с основой своего бытия и научиться смотреть прямо в свет сострадания.

Сердечная Сутра описывает, как бодхисатва Авалокитешвара, который научился смотреть глубоко в безличную природу Пяти Совокупностей, открывает для себя природу пустоты и сразу же преодолевает все помрачения. Отсюда он получает энергию бесстрашия, поэтому он может помочь столь многим людям. Как только мы поняли, что наши помрачения есть не что иное, как просветление, мы тоже получаем возможность радостно ездить на волнах рождения и смерти.

Садовник не гоняется за цветами и не пытается убежать от сора. Он принимает и то, и другое, заботится обо всех них. Он ни к чему не привязан и ничего не отвергает, потому что видит, что природа и цветов, и сора взаимозависима. Садовник мирно сосуществует с цветами и сором. Бодхисатва относится к просветлению и помрачениям точно так же, как искусный садовник относится к цветам и сору, то есть без разграничения. Он умеет преображать, поэтому уже не боится. Таково отношение Будды.

## Послесловие

Развитие буддистской философии и доктрины Индии обычно делят на три периода: изначальный буддизм, буддизм множества школ и буддизм Махаяны. Пятьдесят Стихов содержат элементы учения всех трех периодов.

Абхидхарма (Высшая Дхарма) представляет собой важнейший текст изначального буддизма. Через сто сорок лет после паринирваны («великого ухода») Будды Сангха разделилась на два потока, Ставиравату и Махасангику. Этому периоду свойственно *возникновение множества школ*, когда появились восемнадцать или двадцать новых школ, главным образом из-за разногласий в отношении различных моментов доктрины. Позднее из Ставираваты выделились еще две общины, Сарвастивада и Саутрантика. Другая главная ветвь *буддизма многих школ*, Махасангика, стала одним из прародителей третьей великой фазы развития индийского буддизма, Махаяны (буквально «Великой Колесницы»).

Будда до самой своей смерти был живой Дхармой, но затем его ученикам пришлось самостоятельно систематизировать его учения, чтобы их можно было изучать и в дальнейшем. Абхидхарма стала первым таким собранием сочинений, но эта работа продолжалась на протяжении многих веков, так как буддистская философия развивалась и распространялась. В пятом веке нашей эры Буддагхоша сочинил популярную книгу «Путь очищения» (Вишуддхимагга), где учения были систематизированы. Примерно в то же время великий ученый монах Васубандху изложил суть учений Будды и их комментарии в книге, которая называется «Сокровище Абхидхармы» (Абхидхарма-коша-бхашья).

Васубандху преподавал в нескольких буддистских школах, расположенных вокруг Гандхары. В наше время это местечко находится в северной части Пакистана. Затем он переехал на север Кашмира, в центр школы Сарвастивада (она сформировалась на основе раннего китайского буддизма). Однако сарвастивадины разрешали учиться и практиковать вместе с ними только кашмирцам, поэтому Васубандху пришел к ним инкогнито, чтобы иметь возможность получить их учения. Закончив курс обучения у сарвастивадинов, Васубандху составил книгу «Абхидхарма-коша-бхашья». Его учителя заметили, что он прекрасно понимает учения их традиции, но они не поняли, что *Абхидхарма-коша-бхашья* также включает в себя учения из Саутрантики и других школ.

У Васубандху был единоутробный брат Асанга, талантливый ученый и буддистский монах Махаяны. Он сочинил важный трактат об Абхидхарме с точки зрения Махаяны, «Махаяна-самграха-шастра». Асанга часто говорил с Васубандху о важности учений Махаяны, но Васубандху проявлял на этот счет скепсис. Он высоко ценил учения и практику традиции Множества Школ, но полагал, что более поздние течения, в том числе Махаяна, не являются подлинным буддизмом. Затем однажды в ночь полнолуния Васубандху выполнял медитацию ходьбы и случайно встретил Асангу. Тот стоял у ясного пруда и пел сутры Махаяны. И тут Васубандху неожиданно пережил озарение и увидел глубину и красоту Великой Колесницы. С того самого мига оба брата практиковали и учили буддизму Махаяны вместе.

Васубандху считается патриархом и самым выдающимся представителем *Виджняптиматры*, иначе говоря школы «Только проявление», которая выделилась из школы Йогачара, буддизма Махаяны. Он написал комментарии на работу Асанги, а также сочинил два глубоких трактата об учениях школы «Только проявление»: «Двадцать стихов о проявлении сознания» (*Виджняптиматрата-вимшатики-карика*) и «Тридцать стихов о проявлении сознания» (*Виджняптиматрата-тримшики-карика*).

Благодаря тому, что Васубандху изучил несколько традиций, мы можем понять, как школа «Только проявление» развивалась из Абхидхармы школы Сарвастивада и из собственного сочинения Васубандху, «Абхидхарма-коша-бхашья», которое он написал прежде, чем познакомился с Махаяной. Таким образом, школа «Только проявление» содержит в себе много элементов учений прочих школ, не относящихся к Махаяне. Книги Васубандху оказали огромную помощь Великой Колеснице, но они никогда не были в полной мере выдержаны в духе Махаяны. Даже через двести лет после смерти Васубандху школу «Только проявление» считали «промежуточной колесницей».

В седьмом веке китайский буддистский монах Ксуанзанг (600-664 гг.) известный под именем Странник, приехал в Индию и поступил в Университет Наланды, альма-матер буддистской науки. В своих путевых заметках о странствиях по Центральной Азии и Индии Ксуанзанг отметил, что в Наланде учились десять тысяч монахов. Под руководством мастера Шилабхадры Ксуанзанг изучал буддизм школы «Только

проявление». В то время Шилабхадре было уже сто лет. Он был ректором Университета Наланды и последним из десяти блестящих «докторов» школы «Только проявление» (Васубандху был первым из них, еще одним Штирамати. А Дхармапала, учитель Шилабхадры, был девятым).

Сравнивая тексты Шилабхадры и Дхармапалы, мы видим, как разнятся их подходы к школе «Только проявление». Первоначальный комментарий Васубандху был дополнен Дигнагой, который привнес в него элементы эпистемологии и логики. Именно этот «коктейль» изучал Ксуанзанг в Наланде. Затем он возвратился в Китай и продолжил обучение там. Он основал школу, основанную на учениях о проявлении сознания, школу Ву-вей («Только сознание»), и написал комментарий о Тридцати Стихах Васубандху, который озаглавил как «Эталонные стихи о восьми сознаниях». Ксуанзанг также озвучил мысль о «трех сферах» восприятия – системе, которая описывает качества восприятия и обращается к различным уровням сознания. Он написал о трех сферах восприятия короткий стих «Природа воспринимаемого в нем самом, а не согласно нашему уму», который включал в себя двадцать четвертую главу из Пятидесяти Стихов.

Через десять лет после смерти Ксуанзанга китайский монах Фазанг попытался представить учения школы «Только проявление» исключительно в стиле Махаяны. Фазанг изучал Аватамсака Сутру (Лекция о цветочном украшении). Для своего многозначительного сочинения «Чудесное значение Аватамсаки» он использовал учения *Цветочного Украшения*, особенно понятие «одного во всем, всего в одном», чтобы усилить учения школы «Только проявление». Но последователей у Фазанга не было, и после его смерти никто не продолжил его работу по обоснованию учений школы «Только проявление» с точки зрения Махаяны. Даже в наше время ученые и практики читают Тридцать Стихов, не учитывая эти важные учения буддизма Махаяны.

Рассказав вам о Пятидесяти Стихах, я попытался продолжить полировать драгоценные жемчужины, предложенные Буддой, Васубандху, Штирамати, Ксуанзангом, Фазангом и другими учителями. Возможно, вы захотите прочитать и понять классические работы великих буддистских мастеров, познакомившись с этими Пятьюдесятью Стихами.



# Издательство «Нирвана» выпускает серию книг «Библиотека буддиста»

В 2009 году выйдут следующие тома:

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Том 13. Тик Нат Хан</b> | Стихи о природе сознания        |
| <b>Том 16. Аджан Ча</b>    | Бодхиньяна                      |
| <b>Аджан Ньянадхаммо</b>   | Корни всех вещей                |
| <b>Том 17. Хсин Юн</b>     | Как жить легко и просто         |
| <b>Дхаммананда</b>         | Сила ума                        |
| <b>Том 18. Басё, Исса,</b> | Десять веков поэзии Дзен        |
| <b>Ошо</b>                 | Надписи на воде                 |
| <b>Том 19. Тик Нат Хан</b> | Подлинная сила, истинная власть |
| <b>Джон Брайт-Фей</b>      | Устная традиция Дзен            |

Все книги издательства «Нирвана» продаются в магазине «Белые облака», г. Москва, метро Китай-город, ул. Покровка д. 4, телефон 621-61-25 [www.clouds.ru](http://www.clouds.ru), и в Центральном Доме Книги, метро Арбатская.

Заказ книг оптом [www.amrita-rus.ru](http://www.amrita-rus.ru), e-mail: [iva184@post.ru](mailto:iva184@post.ru)  
E-mail (издательства): [nirvanadirector@inbox.ru](mailto:nirvanadirector@inbox.ru)

Центр духовного туризма «Према» организует туры, продаёт билеты, ставит визы в Индию и окружающую её страны. Даём любую информацию по путешествиям  
Телефон: (495) 234-59-65; (499) 246-86-05  
[www.prema.ru](http://www.prema.ru); [www.prema-avia.ru](http://www.prema-avia.ru)