



# О ПРИРОДЕ УМА

---

Калу Ринпоче

Устные наставления

Калу Ринпоче  
**О природе ума**

«Ориенталия»

2012

## **Ринпоче К.**

О природе ума / К. Ринпоче — «Ориенталия», 2012 — (Устные наставления)

Калу Ринпоче (1905–1989) – известный учитель тибетского буддизма, один из высочайших лам традиции Кагью. «О природе ума» – шестая книга из серии «Устные наставления». Она посвящена взгляду и практике буддизма Алмазного пути (Ваджраяны). Автор проясняет понятие природы ума – сути Учения Будды – и указывает на необходимость ее осмысления. Подробно освещается цель буддийского пути, ступени и средства ее достижения. Текст снабжен примерами и поучительными историями.

© Ринпоче К., 2012

© Ориенталия, 2012

## Содержание

Редкая удача	5
Три драгоценности	8
Из Индии через Тибет на Запад	10
Природа ума	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Калу Ринпоче

## О природе ума

### Редкая удача

Как существа на этой особенной планете Земля, мы обрели условия для человеческого перерождения, получили это драгоценное человеческое тело со всеми свободами и благоприятными обстоятельствами, которое оно нам дает. Теперь мы стоим перед выбором: либо извлечь действительную пользу из потенциала человеческого тела и достичь более высоких состояний или даже Просветления, либо продолжать блуждать в круговороте существования, позволить уму опуститься в низшие состояния и переживать все больше запутанности и страдания. Именно сейчас мы находимся на перепутье и можем решить, куда идти – вверх или вниз.

Состояние Будды – это совершенное пробуждение, в котором реализованы всеведение и способность видеть все аспекты действительности. Когда Будда Шакьямуни описывал различные сферы существования, он делал это благодаря всеведению. Он объяснял, что в сансаре есть шесть миров: три низших – ады, миры голодных духов и животных, и три высших – миры людей, полубогов и богов. Таким образом, родившись людьми, мы достигли состояния высшего перерождения, которое по сравнению с другими мирами выглядит очень благоприятно.

Какие условия требуются для человеческого перерождения? В общем можно сказать, что, будучи людьми, мы все разделяем определенную долю позитивной кармы. Эту карму мы накапливали и укрепляли в прошлых жизнях, совершая десять позитивных действий, и она привела нас в эту особенную сферу существования. Это – карма, общая для всех нас. Но в индивидуальной структуре каждого человека есть также элементы негативной кармы: у одних больше, у других – меньше. Из-за различных пропорций между позитивными и негативными кармическими впечатлениями люди обладают разными качествами и талантами, по-своему воспринимают жизнь в мире людей. У одних обстоятельства более благоприятные, чем у других. И положительные переживания в целом счастливого человеческого бытия, и трудности не столь удачливой жизни – все это коренится в нашей позитивной или негативной карме.

И положительные переживания в целом счастливого человеческого бытия, и трудности не столь удачливой жизни – все это коренится в нашей позитивной или негативной карме.

Грубо говоря, человечество можно разделить на три группы. Эта классификация основывается на том, сколько истинной пользы извлекается из потенциала человеческого существования.

Существует множество людей с однозначно негативными наклонностями. Они проводят жизнь, совершая негативные поступки и тем самым причиняя вред самим себе и другим. Такие люди безвозвратно проматывают свои благоприятные обстоятельства, и единственно возможная участь для них – это перерождение в низших мирах, которые характеризуются великим страданием и запутанностью. Их ум будет и дальше блуждать в круговороте перерождений и не освободится, пока человек будет продолжать совершать негативные поступки. Во всем, что касается духовного развития, это – впустую растрченное человеческое существование.

Большинство людей живет скорее заурядно – они не особенно используют эту драгоценную возможность достичь пробуждения. Не плохие и не хорошие, они не делают ничего, что имело бы серьезные последствия, негативные или позитивные. Их жизнь проходит весьма посредственно, и неудивительно, что результат – тоже посредственный. Перерождение, к кото-

рому стремится такой ум, тоже не будет ни чрезвычайно плохим, ни слишком хорошим, и вряд ли об этом можно много сказать.

Кроме того, есть люди, которые сознают, какую уникальную возможность предоставляет человеческое развитие. Они понимают: родившись человеком, можно достичь полного Просветления, если действительно этого захотеть, – и не только для самих себя, но для блага всех чувствующих существ.

Такие люди интересуются Учением Будды и настроены применять его на практике. Они действительно используют свой человеческий потенциал наилучшим способом. Только о таком человеке, который осознает этот потенциал и реализует его, говорят, что он обладает действительно драгоценным, особым человеческим рождением. Вы все, слушающие эти наставления, располагаете этим сверхценным человеческим телом, со всеми его свободами и преимуществами. Это очевидно просто потому, что вы, придя сюда, проявляете свой интерес к Дхарме.

Что означает быть буддистом? Это значит следовать Учению Будды. Будда достиг полного пробуждения, совершенно освободившись от всякого неведения, заблуждений, всех эмоциональных конфликтов и завес, всяческой негативности, которые затемняют природу ума. Когда устранены все омрачения, беспрепятственно проявляется истинная природа ума, ничем не ограниченная. Такое освобождение – от всех негативных, мешающих и ограничивающих факторов ума, и полное раскрытие невероятных качеств ума, которые при этом обнаруживаются, – и есть состояние Будды. Будда – тот, кто уже достиг Просветления, а обычный буддист стремится к этому.

Когда устранены все омрачения, беспрепятственно проявляется истинная природа ума, ничем не ограниченная.

Тибетцы называют наставления Будды «внутренние поучения». В комбинации «тело – ум» мы можем выделить внешний уровень физического тела и материального мира и внутренний уровень ума. В поучениях буддизма основное внимание уделяется уму и распознаванию его истинной природы. Если мы следуем Дхарме Будды, мы изучаем эти наставления. Поэтому тибетцы считают буддийские наставления внутренним Учением.

В традиционных текстах человеческому существованию приписываются восемь свобод и десять благоприятных обстоятельств. Описать их все займет довольно много времени, поэтому я предлагаю, так как вы – образованные люди, прочитать об этом самим в соответствующих текстах и изучить эту тему более подробно. Классический труд, в котором описаны восемь свобод и десять благоприятных обстоятельств, – «Драгоценное украшение Освобождения» Гампопы<sup>1</sup>.

Каждому, кто хочет знать об истинных признаках драгоценного человеческого существования, следует прочитать этот или подобные тексты. Важным здесь является следующий постулат: получив человеческое тело, действительно используйте его, практикуя духовный путь, который поможет полностью реализовать человеческий потенциал. Это путь практики Дхармы, выполнять которую можно, лишь родившись в теле человека. Это – самое важное, к чему действительно нужно серьезно относиться и поступать соответствующим образом. Как говорит индийский буддийский мастер Шантидэва<sup>2</sup>, сейчас у нас есть драгоценная возможность, но нам будет не так просто снова обрести ее, если мы не используем ее правильно. Хотя мы и получили сейчас драгоценное человеческое тело, нет никакой гарантии, что это случится

---

<sup>1</sup> Гампопа (1079–1153) был одним из важнейших учеников великого йогина Миларепы, великим мастером медитации и ученым. Труд «Драгоценное украшение Освобождения» переведен на русский язык Б. Ерохиным и издан в 2005 году в Санкт-Петербурге. – *Здесь и далее прим. ред.*

<sup>2</sup> Шантидэва (VII–VIII вв.) жил в Индии. Его самый известный труд – «Бодхичарья-аватара». Это классический текст, который изучают во всех тибетских традициях и высоко ценят до сих пор. Он переведен на многие европейские языки. На русском языке, в переводе Ю. Жиронкиной, он вышел в Санкт-Петербурге в 2000 году.

и при следующем перерождении. Существование в мире людей – на самом деле большая редкость. И потому, если сейчас упустить этот шанс, вполне вероятно, больше у нас его никогда не будет.

В этом мире мы выражаем себя посредством действий тела, речи и ума. Когда мы говорим, что от негативных действий усиливаются негативные кармические тенденции, а от позитивных действий – позитивные, мы имеем в виду наши мысли, слова и поступки.

Важный момент нашей практики – убежденность в законе кармы: мы хорошо понимаем, что между нашими действиями и переживаниями есть причинно-следственная связь. С этой уверенностью у нас появляется основа для принятия решений: мы различаем, какие поступки полезны, а какие вредны. Иметь такую основу очень важно; понимание кармических процессов – это ключ к нашим действиям.

## Три драгоценности

Если мы хотим сделать практику буддизма своим духовным путем, то первый шаг здесь – принятие Прибежища. С этой минуты, принимая Прибежище снова и снова, мы создаем фундамент для развития. Это действительно важно, поскольку сущность принятия Прибежища заключается в доверии к Трем драгоценностям – Будде, Дхарме и Сангхе. Прежде всего, если у нас нет доверия к Будде как Учителю и к его состоянию как цели духовного пути, у нас не будет также и доверия к тем наставлениям, которые давал «этот» Будда. Без доверия к его поучениям мы не будем их практиковать, а даже если и будем, то ничего не добьемся и не получим никакой пользы. Поэтому особенно важно обладать доверием к тому, что Три драгоценности – это источник вдохновения и пользы. Доверять Будде – очень хорошо, ведь более благородного и великого объекта доверия просто нет.

Рассмотрим аспекты, которые выражают Просветление Будды. На уровне тела Будда обладает ста двенадцатью различными знаками совершенства, большими и малыми, которые отличают его тело от обычной человеческой или даже божественной формы. Речь просветленного существа обладает шестьюдесятью качествами и является совершенным инструментом для духовного общения, для объяснения Дхармы. Ум Будды обладает тридцатью двумя качествами, которые отражают просветленное сознание и отличают его от сознания обычных существ. И мы доверяем этому богатству качеств и возможностей, принимая Прибежище в Будде.

Будда – первая из Трех драгоценностей. Вторая – Дхарма, все богатство поучений, которое проявил Будда Шакьямуни из своего состояния всеведения, сознавая эмоциональную запутанность живых существ. Чтобы помочь им, испытывающим очень сложные состояния неведения, Будда давал глубокие поучения. Традиционно считается, что было дано восемьдесят четыре тысячи собраний поучений в качестве лекарства от восьмидесяти четырех тысяч заблуждений, причиняющих страдания всем живущим. Эти поучения, следуя которым мы растворяем запутанность и достигаем пробуждения, – драгоценность Дхармы. Таким образом, принимать Прибежище в Дхарме означает использовать эти ценные поучения.

Третья драгоценность – Сангха. Здесь мы различаем два вида сообщества практикующих. Обычная Сангха – это люди, применяющие Учение и в определенной степени постигающие его. Поэтому они служат другим учителями или советчиками. Другой вид – так называемая благородная Сангха – это высокоразвитые практикующие, благодаря своей практике достигшие определенных ступеней постижения, то есть ступеней Бодхисаттвы (санскр. *бхуми*).

Когда мы принимаем Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, мы принимаем Прибежище в вышеописанных духовных аспектах. Это действие приносит великую пользу, и в то же время для нас – тех, кто принимает Прибежище, – в этом не заключается никаких опасностей, ограничений или сложностей.

Три драгоценности – это источник сочувствия<sup>3</sup> и благословения, они излучают материнскую заботу, какую мать проявляет к своему единственному ребенку. Только это сочувствие и благословение не ограничивается одним или несколькими существами, но включает в себя всех. Оно всегда есть, его можно ощутить. Мы могли бы сравнить такое сочувствие с крючком. Единственное, что требуется, – чтобы практикующий с доверием открылся этому сочувствию. Эта открытость – как кольцо, за которое может зацепиться крючок. Без доверия невозможно

---

<sup>3</sup> Одна из современных концепций перевода буддийских текстов на западные языки предполагает нахождение слов, максимально близких по смыслу к исходным санскритским или тибетским терминам. Иногда авторы настоящего перевода отступают также от общепринятых в российской буддологии оборотов. В частности, санскритское слово «*karuna*» мы переводим как «сочувствие», а не «сострадание», поскольку каруна не подразумевает «совместного страдания». Напротив, важным аспектом буддийского сочувствия является радость.



создать связь. Мы создаем ее, принимая Прибежище впервые, и укрепляем, продолжая принимать его с настроением доверия. Тем самым мы открываемся благословию. Прибежище не только помогает избежать страдания и боли в этой жизни, но также оберегает наш ум от падения в низшие миры, ведет к высшим состояниям и в конце концов к достижению совершенного Просветления. Полезные последствия подлинной открытости, возникающие с первого мгновения, воистину необычайны на разных уровнях, как в краткосрочной, так и долгосрочной перспективе.

Прибежище не только помогает избежать страдания и боли в этой жизни, но также оберегает наш ум от падения в низшие миры, ведет к высшим состояниям и в конце концов к достижению совершенного Просветления.

Принятие Прибежища не таит в себе никаких опасностей и не несет ограничений, ни внешних, ни внутренних. Оно не стесняет нас в нашей повседневной деятельности. По существу, речь идет о том, чтобы развивать доверие к источнику сочувствия и благословения. И также неправда, что принявшему Прибежище запрещается доступ к другим духовным традициям. В этом мире существует множество духовных поучений. Будда говорил, что все традиции следует рассматривать как активность просветленного состояния ума, которое по-разному выражает себя в зависимости от различных потребностей существ. Это признают все буддисты. Все религии истинны в своем контексте. И когда мы принимаем Прибежище, от нас не ожидают, что мы начнем отрицать истину других духовных течений, говоря: «Только это Учение верно, все остальные – нет. Мы не хотим иметь с ними ничего общего». Это совершенно не тот случай. После принятия Прибежища вполне допустимо иметь доверие к другой религиозной системе и даже практиковать ее, понимая, что каждая религия преследует свою цель. Таким образом, человек, принявший Прибежище, не испытывает никаких новых трудностей или ограничений. Это просто не является частью Прибежища. Единственное, что действительно важно, – это доверие к Трем драгоценностям.

## Из Индии через Тибет на Запад

Особые условия в современном мире привели к распространению Дхармы Будды в странах, традиционно не буддийских. Мы видим: сейчас так происходит во всем мире. В трех странах готовность к восприятию кажется наиболее высокой: в США, Франции и Германии<sup>4</sup>.

В них Дхарма стала особенно популярна. Когда мы говорим о тибетском буддизме, очень важно помнить: это не что-то новое, что изобрели и предлагают в качестве буддизма какие-то умные тибетские ламы, но – подлинная передача Учения, восходящая к Будде Шакьямуни в Индии. Будда проявился как полностью просветленная Нирманакайя среди людей, всю жизнь помогал существам и учил полной системе Сутры и Тантры, чтобы освободить всех от запутанности. Эта подлинная непрерывная передача буддизма была перенесена в Тибет в том виде, в каком она существовала в Индии и сохранилась там.

Во времена распространения буддизма в Индии Тибет еще не отличался духовностью – напротив, это была скорее страна варваров. Многие люди в своем развитии не превосходили животных. Взгляните на слонов, лошадей и коров – они умеют только есть, пить, спать. Они заботятся о своих основных потребностях, но никогда не думают о чем-то большем. Они никогда не думают о карме, о прошлых и будущих жизнях, у них никогда не возникает стремления достичь Просветления. Это им просто недоступно. Так же и тибетцам это было недоступно в то время, они были фактически варварами. Однако в определенный момент развития духовные ценности буддизма достигли тибетцев и стали пропитывать их культуру. Это происходило в течение долгого времени благодаря усилию множества выдающихся людей. Некоторые из них – просветленные властители тибетского народа – были Бодхисаттвами. Они перерождались среди людей, чтобы распространять духовные учения и их ценности. Другие – переводчики; получив в Тибете буддийское образование, они отправлялись в Индию изучать буддизм и затем приносили Дхарму в свою страну. Третьи – это индийские мастера и ученые. Их приглашали в Тибет, где они вместе с тибетскими учеными и переводчиками работали над пошаговым процессом усвоения и адаптации буддизма в Стране снегов. Так постепенно весь спектр буддийских поучений был принесен в Тибет и утвердился в тибетской культуре. Тибет стал страной с культурными и духовными ценностями, чего не было ранее.

После того как Дхарма пришла в Тибет, такой известный йогин, как Миларепа, смог достичь полного Просветления за одну жизнь. Он был не единственным. Число людей, которые благодаря этим поучениям обрели высокую степень постижения или даже полное Просветление, очень велико. Также было много ученых, высокообразованных и сведущих в мирских и духовных областях знания. Такие мастера, как Сакья Пандита<sup>5</sup>, олицетворяют идеалы духовной практики с точки зрения всех трех колесниц: Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны. Элементы Хинаяны, Малой колесницы, – это внешний уровень дисциплины и самоконтроля, выраженный в образе жизни. Элемент Махаяны, Великой колесницы, – это внутренний уровень бескорыстной мотивации и сочувствия. А элемент Ваджраяны, Алмазной колесницы – тайный уровень личного опыта, который пробуждается благодаря тантрической практике. Таким образом, в Стране снегов закрепилось все богатство буддийских поучений.

Число людей, которые благодаря этим поучениям обрели высокую степень постижения или даже полное Просветление, очень велико.

В определенный момент новой истории обстоятельства изменились: с одной стороны, стало заметно уменьшение заслуги тибетцев, с другой – увеличение заслуги и восприимчиво-

---

<sup>4</sup> Утверждение относится к тому времени, когда давались эти поучения (1982 г.).

<sup>5</sup> Сакья Пандита (1182–1251) был одним из пяти великих мастеров, которые основали линию преемственности Сакья – одну из четырех главных линий преемственности тибетского буддизма.

сти у западных людей. Ламы тибетских буддийских традиций были вынуждены бежать из своей страны, поскольку политические условия препятствовали распространению Учения. Военное вторжение в Тибет привело к изгнанию тибетцев. Под предводительством учителей Далай-ламы, Шестнадцатого Гьялвы Кармапы, Дуджона Ринпоче и Сакья Тризина Ринпоче<sup>6</sup> многие тулку и ламы покинули Тибет и нашли свободу для духовной практики и учительской деятельности в пограничных странах – Непале, Индии и других.

Затем последовало распространение буддизма в западном мире. Чтобы объяснить это явление, прежде всего необходимо принять во внимание кармический аспект. Это важнейший фактор; он позволяет понять, что в настоящее время на Западе не только накоплено достаточно заслуги, благодаря позитивным кармическим тенденциям из прошлых жизней, но и проявляется очевидная кармическая связь с Дхармой Будды.

Также следует учесть влияние христианства, которое невероятно обогатило западную цивилизацию. Оно подарило ей такие понятия, как вера (в данном случае в бога) и доверие, а эти качества – основа духовного развития. Кроме того, оно способствовало развитию основ сочувствия и гуманной, альтруистической мотивации. Христианская традиция передавала представления о морали и нравственной дисциплине, щедрости и благотворительности. Многие фундаментальные ценности христианства совпадают с буддийскими. Во множестве случаев речь идет об одном и том же, но в разных формах. Иногда все похоже настолько, что кажется одинаковым. Все это тоже способствует распространению буддизма на Западе, так как умы людей уже открыты.

К этому добавляется также высокий уровень западного образования и культурного воспитания. Люди в странах современного Запада обладают большим количеством знаний. Они больше знают о мире, в котором живут, на основе получаемой информации им проще принимать решения. Когда они встречаются с учением буддизма, то впечатляются тем, насколько точно, с точки зрения просветленного существа, описаны основа пути, сам путь и его плод. Это учение выглядит не сказкой, а действенными методами, которые можно проверить на собственном опыте. Это впечатляет и привлекает людей, ведь они понимают, что соприкоснулись с чем-то действительно полезным. Это еще одна причина распространения буддизма на Западе.

---

<sup>6</sup> Эти четыре мастера были главами четырех основных линий преемственности тибетского буддизма: Гелуг, Кагью, Ньингма и Сакья, соответственно.

## Природа ума

Во время нашей встречи здесь мы будем в основном заниматься объяснениями и практикой медитационных фаз концентрации ума (тиб. *шинэ*, санскр. *шаматха*) и интуитивного глубокого видения (тиб. *лхагтонг*, санскр. *випашьяна*). Также вкратце мы рассмотрим взгляд Махамудры и ее опыт. Важно сознавать, что любая духовная практика или медитация, любая техника будет действенной, только если мы понимаем, что такое природа ума. Ведь процесс медитации или духовной практики переживается именно умом. Чем лучше мы вникли в его природу, тем более действенной будет практика. Медитировать без элементарного понимания ума – все равно что срывать листья с чужих деревьев, вместо того чтобы выращивать собственное. Если ухаживать за корнями и стволом своего дерева, то листья появляются сами, их нигде не нужно искать. В нас тоже заложена солидная основа. Говорится, что объяснения кармы – одно из основополагающих наставлений Будды Шакьямуни. Но еще более существенно понимание природы ума: без него трудно обрести убежденность в действенности кармического процесса. Нам будет очень сложно достоверно объяснить истину кармы даже самим себе, если мы не понимаем природу ума, который эту карму осознает. Поэтому знание природы ума очень полезно даже на теоретическом уровне и, тем более, для практики медитации.

Медитировать без элементарного понимания ума – все равно что срывать листья с чужих деревьев, вместо того чтобы выращивать собственное.

Объяснить сансару – колесо перерождения – можно разными способами. В своем «внешнем» значении сансара – это круговорот существования. В него включены различные состояния высших и низших рождений, которые являются результатом позитивных или негативных действий; а также непрерывное и бесконечное перерождение ума в шести сферах существования. «Внутренний» аспект сансары описывается как «двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения». Они начинаются с основополагающего неведения ума, которое ведет к кармическим тенденциям. Под воздействием этих тенденций развивается сознание двойственности, «себя» и «других», из него образуется структура органов чувств, через которые по-разному воспринимаются явления. Поэтому между умом и воспринимаемым объектом возникает контакт, который, в свою очередь, приводит к появлению ощущений и отношения к ним (желание). Из желания в уме развивается цепляние, которое ведет к побуждению становления, то есть стремлению переродиться, и далее к рождению. В физическом теле ум подвержен процессам старения, умирания и смерти. Со смертью круг замыкается, и ум опять впадает в основополагающее неведение – источник всей цепочки.

Рассматриваем ли мы сансару, то есть круговорот обусловленного или непросветленного существования, с ее внешней или внутренней стороны, всегда остается сам ум, осознающий все эти аспекты. Поэтому понимать природу ума принципиально важно.

Мы все обладаем «чем-то», что осознает – тем, что мы называем умом. Мы имеем о нем смутное представление: «Да, у меня есть ум, мой ум». Но мы никогда по-настоящему не пытаемся осмыслить, чем же этот ум является или не является. Понимаем ли мы его природу? Есть ли у нас непосредственный опыт истинной сущности ума? Пока его нет, будут возникать всевозможные проблемы. Корень всех проблем заключен в отсутствии прямого опыта. Это также относится и к практике медитации. Если мы упражняемся в медитации без элементарного понимания ума, польза от нее будет очень ограниченной. Представьте человека, который мерзнет в очень холодном доме. Желая согреться, он выходит наружу и разводит костер. Теперь человеку тепло, он стоит у огня, но дом остался нетопленным. Он ищет не там и делает не то, что нужно в его положении. Так же ведет себя всякий, у кого нет внутреннего постижения. Упражняясь в медитации, он как будто ищет где-то в другом месте то, что на самом

деле свойственно природе ума. «Драгоценное украшение Освобождения» Гампопы состоит из шести частей. В первой Гампопа объясняет, что Будда-природа – просветленная природа ума – неотъемлемо присутствует во всех существах как причина и потенциал Просветления. В сутрах Будда говорит, что все без исключения живые существа обладают просветленной природой. Она составляет самую сущность ума; мы не только работаем с ней в медитации – она лежит в основе всего нашего опыта. Поэтому понимание природы ума очень полезно во всех ситуациях, будь то формальная медитация или повседневные действия и явления.

Ум по своей истинной сути – пустой и неосязаемый. Он не обладает никакими ограниченными параметрами, с помощью которых его можно было бы описать.

Словом «ум» мы обычно называем и то, что имеет представление о «себе», когда мы говорим «я счастлив» или «я опечален», и то, что переживает это счастье или печаль, как и все остальные чувства. Мы считаем, что ум – только это. Мысли и чувства – это содержимое ума, но как описать сам ум? Ум по своей истинной сути – пустой и неосязаемый. Он не обладает никакими ограниченными параметрами, с помощью которых его можно было бы описать. У него нет ни формы, ни размера, ни цвета, он не находится в каком-либо определенном месте. Это все совершенно не относится к уму. Мы можем только сказать, что ум есть пустота. Это специальный термин, который используется в буддизме. Но на этом мы не останавливаемся: мы говорим, что он пуст, как пространство, ведь он явно превосходит все, что мы о нем знаем. Также уму свойственна «ясность» или «свечение». Под «свечением» здесь понимается не тот видимый свет, который исходит от солнца, луны, лампочки или свечи. Ум ясен и лучезарен в том смысле, что он обладает способностью осознавать. Когда мы говорим о природе ясности ума, речь идет о том, что в уме проявляются любые мысли, чувства и переживания. Но и это еще не все. Мы описали природу ума еще не настолько точно, насколько это позволяют ограничения языка. Нужно также понимать, что ум не только *способен выражать* себя – он и в самом деле себя *выражает*. Он выражает себя как сознание. Неважно, называем ли мы это сознанием, восприятием или познанием, – это неограниченное, активное качество, самопроявление ума. Итак, когда мы описываем природу ума, мы говорим о его пустотной сущности, природе ясности и безграничном активном выражении как сознания. Сочетание этих трех аспектов и составляет понятие «ум».

Эта пустотная, ясная и активная природа ума не подвластна рождению и смерти. На этом уровне мы говорим не о вещи, которая когда-то появилась и однажды умрет. Природа ума всегда была и будет. В этом смысле мы можем сказать, что ум – постоянен и вечен, он вне рождения, смерти и изменений. Непостоянство, которое мы испытываем, – рождение, смерть и перемены – это поверхностный слой спроецированных в уме проявлений. Непостоянство относится не к истинной сущности ума, а скорее к поверхностному уровню иллюзорных проявлений и проекций, которые ум осознает.

Пустотная, ясная, чистая и неограниченная природа ума называется Будда-природой или потенциалом Пробуждения. В ней сокрыты все качества совершенного Просветления. Полное осуществление состояния Будды описывается как постижение трех «кай», или трех «тел»: Дхармакайи, или абсолютного уровня пустоты вне формы, Самбхогакайи, или уровня чистых проявлений, и Нирманакайи, или уровня преходящего физического проявления. Пустая, неосязаемая сущность ума есть источник невероятного потенциала и неотъемлемых качеств Дхармакайи, природа ясности ума – ключ ко всем качествам Самбхогакайи, и в динамичном неограниченном сознании – самовыражении ума – заключено все богатство Нирманакайи. Таким образом, все качества полного Просветления уже присутствуют в природе ума как таковой.

Но если у нас уже есть природа Будды, эта пустая, ясная и безграничная суть ума, подобная чистейшей кристальной воде или сияющему на небесах солнцу, почему же мы не просветлены? Почему мы не знаем ее? Какие виды запутанности и омрачений удерживают нас от Просветления?

Первый уровень (вид) запутанности – фундаментальное неведение, отсутствие прямого опыта, когда ум по какой-то причине не видит сам себя, не воспринимает свою природу. Из-за отсутствия прямого осознания своей истинной сути, то есть из-за неведения, или не-распознавания, возникают дальнейшие искажения. Вместо того чтобы переживать свою пустотность, ум ошибочно воспринимает что-то прочное – это или субъект. Поскольку от ума ускользает прямой опыт природы его ясности, он создает проекцию «других». Это привычная тенденция ума – воспринимать «себя» и «других», субъект и объект как две совершенно независимые и отдельные друг от друга сущности. И так было всегда: ум всегда все так переживал и продолжает это делать. Этот уровень запутанности описывается в буддийских поучениях как двойственное цепляние, или привычные тенденции, потому что ум имеет эту привычку думать в понятиях «себя» и «других». После изначального неведения это – второй уровень запутанности, который мы выделяем – искаженное восприятие в двойственной рамке «субъекта» и «объекта».

Поскольку ум воспринимает свою пустотную природу как «я», или «субъект», а свою природу ясности как «других», или «объекты», его безграничная активность выражается в эмоциональных реакциях на отношение субъекта к объектам. Он переживает приятные чувства, влечение или желание, если воспринимаемое кажется ему соблазнительным или привлекательным. На то, что уму представляется неприятным или угрожающим, он реагирует отвращением и отталкиванием. В то же время в игре всегда участвует несознательность или замутненность, потому что ум не воспринимает то, каким все является; он «ведет» себя так, будто субъект, объект и эмоции – это реальность. Уму неизвестно, что он искаженно воспринимает свою пустотную, ясную и безграничную природу. Таким образом, мы различаем три первичных мешающих чувства: неведение, привязанность и неприязнь. Естественно, этой троицей дело не ограничивается: из привязанности возникают алчность и скупость, из неприязни – недоверие и зависть, а из неведения – гордость и высокомерие. И вот, не успели мы оглянуться, как уже появилось шесть эмоциональных шаблонов, из которых складываются еще более сложные комбинации. Тексты говорят, что одна только привязанность принимает много различных форм: привязанность к самому себе, к кому-то другому, к форме, звуку, запаху, вкусу и фактуре. Она может также по-разному выражаться. Традиционные тексты говорят, что существует по двадцать одной тысяче всевозможных видов привязанности, отвращения и неведения, и еще двадцать одна тысяча сочетаний этих трех мешающих чувств. Таким образом, получается огромное множество состояний эмоциональной запутанности, которыми мы (как непросветленные существа) и являемся. Эти состояния – третий уровень омрачений ума, завеса эмоционального конфликта, препятствующая прямому опыту природы ума.

Традиционные тексты говорят, что существует по двадцать одной тысяче всевозможных видов привязанности, отвращения и неведения, и еще двадцать одна тысяча сочетаний этих трех мешающих чувств.

Под воздействием смешанных чувств мы совершаем негативные поступки телом, речью и умом: убиваем и крадем, обманываем, говорим то, что ранит других или сеет раздоры, и вынашиваем негативные мысли. Из-за этого создаются и усиливаются привычные шаблоны, и такой процесс называется кармой. Тенденции, возникающие при совершении действий, определяют наш будущий опыт. Это кармический процесс, причинно-следственная связь между поступком и последующим опытом, которая поддерживает в движении круговорот обусловленного существования. Взаимодействие всех созданных нами кармических тенденций про-

изводит всевозможные состояния и переживания, которые мы – непросветленные существа – испытываем в шести мирах сансары.

Чтобы объяснить, как все эти уровни запутанности связаны между собой и основываются друг на друге, представим себе структуру человеческого тела. Назовем туловище изначальным неведением, тогда плечи будут двойственным цеплянием, руки от локтя до запястья – смешанными чувствами; а кисти и пальцы рук – разнообразными кармическими тенденциями, возникающими из-за чувств. Этот пример ясно показывает, что все уровни напрямую зависят друг от друга. Если появляется один, то возникают и поддерживают друг друга и все остальные.

Каким образом и когда этот чудесный ум и его пустотная, ясная и безграничная природа позволили вовлечь себя в эту запутанность? На этот вопрос нет ответа. Невозможно найти точку отсчета, вычислить, когда все началось. Так было всегда. Сколько существует ум, столько же существует и изначальное неведение, привязанность, смешанные чувства и карма. Все это не имеет начала, как и сама природа ума. К тому, что и природа ума, и неведение безначальны, больше нечего добавить. Мы можем для наглядности сравнить ум с золотом. На золоте иногда образуется патина, – это происходит из-за химического состава примесей золота. И мы не можем отделить золото от появившейся на нем патины. Еще нагляднее можно объяснить это, сравнив ум с глазами. Глаза видят всевозможные вещи, могут разглядеть даже очень мелкие детали. Они видят все, кроме самих себя. Они никогда не могли видеть себя и никогда не смогут – просто таково строение глаза. Так же устроен и наш ум в нынешней ситуации: он не видит сам себя и никогда раньше не видел. Цель всех практик, техник и методов Учения Будды – растворение четырех уровней запутанности и омрачений ума: базового неведения, дуалистического цепляния, смешанных чувств и кармы. Это сопровождается пониманием, что природа ума с ее неизмеримым и неотъемлемым потенциалом проявляется абсолютно свободно, когда удалены все эти завесы. Когда исчезают облака, солнце беспрепятственно освещает все, так как больше ничто не стоит у него на пути. Оно может полностью проявлять свое неотъемлемое качество теплоты и светоносности.

Всеведущее осознание, высшее сочувствие, эффективные действия и способность быть Прибежищем – качества, присущие состоянию Будды, – неотъемлемо содержатся в природе нашего ума.

Когда мы описываем путь пробуждения, мы говорим о пяти путях: накопления, соединения, видения, медитации и совершенства, или необучения. Есть также десять уровней (на санскрите «*бхуми*»), которые проходит Бодхисаттва в своем развитии до Просветления. Это довольно грубое разделение на пять путей и десять ступеней призвано показать, что чем больше мы сумели растворить омрачения четырех уровней, тем свободнее проявится потенциал ума. Благодаря проникновению в суть ума, природу Будды – даже если оно очень поверхностное – развивается наше доверие к качествам состояния Будды, или просветленного ума, поскольку мы понимаем, что эти качества присущи природе нашего собственного ума. Всеведущее осознание, высшее сочувствие, эффективные действия и способность быть Прибежищем – качества, присущие состоянию Будды, – неотъемлемо содержатся в природе нашего ума. Понимание этой природы дарит нам все больше доверия к цели пути – состоянию Будды, оно также порождает и укрепляет сочувствие к другим существам, у которых такое понимание еще не возникло. Мы сознаем, что недостаток понимания и есть причина всех страданий и принципиальная ошибка, которую совершают все живущие. Здесь становится ясно, как из неведения возникает страдание, и сочувствие растет в нас само по себе. Таким образом, чем лучше мы знаем природу ума, тем активнее пробуждается в нас доверие к его потенциалу и сочувствие к другим.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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