

# ПУСТОЙ УМ



Буддадаса Бхиккху



Буддадаса Бхиккху

Buddhadasa Bhikkhu

# ПУСТОЙ УМ

## VOID MIND

Перевод с тайского: Тан Дхаммавиду (Кеннет Кростон)

перевод с английского: Кун Ден

из серии «Неправильно понимаемые буддийские принципы»

Буддадаса Бхиккху

# Пустой ум

из серии  
«Неправильно понимаемые  
буддийские принципы»

Перевод с тайского: Тан Дхаммавиду (Кеннет Кростон)

Перевод с английского: Кун Ден

Редактор: Павел Цветков

Вёрстка и подготовка к печати: Елена Данилова

© Buddhadasa Foundation

Все права защищены.

Все заинтересованные в издании этой книги для бесплатного распространения должны связаться с Фондом Буддадасы Индапанно по адресу [info@bia.or.th](mailto:info@bia.or.th)



Только для бесплатного распространения

## АНУМОНДАНА

(всем Дхамма друзьям, кто помогает распространять Дхамму)

*Распространяйте Дхамму, чтобы изливалось истинное знание*

*Вещайте величественную Дхамму,*

*чтобы изучалась радость долгой жизни*

*Раскройте неисчерпаемую Дхамму,*

*чтобы открыть источник добродетели*

*Позвольте спокойному наслаждению течь*

*как прохладный горный поток*

*Дхамма живет много лет, прорастая вновь и вновь*

*Раскрываясь и цветя в Дхамма центрах всех городов*

*Распространяйте сияющую Дхамму,*

*взрачивайте её в своих сердцах*

*И уйдут сорняки печали, боль и страдания покинут нас*

*Когда нравственность оживает и оглашается*

*среди Тайского общества,*

*Все сердца чувствуют искреннюю любовь к тем,*

*кто родился, живет, и умирает*

*Поздравления и благословения всем Дхамма друзьям*

*Вам, кто вещает Дхамму,*

*распространяя радость всеобщего процветания*

*Сердечнейшее признание от Буддадасы Индапанно*

*Буддийское учение вечно сияй лучами Бодхи*

*В благодарном служении, плоды заслуг и успехов*

*Все посвящены Отцу Учителю Будде*

*Так славен будь тайский народ своею моралью*

*И успех в постижении Буддизма да пробудит твои сердца*

*Долгой жизни в триумфальной силе Королю и Его Семье*

*Да будет нескончаемой радость на нашей Земле*

От Буддадасы Бхиккху *Буддадасы Индапанно*

Суан Моккхабаларама

Чайя, 2 Ноября 2530 года

Английский перевод Сантикаро Бхиккху,

3 Февраля 2531 (1988) года

---

\*Прим. пер.: Анумодана (anumodanā) означает благодарность.

## АНУМОНДАНА

Тан Дхаммавиду (Кеннет Кростон) – англичанин, который после принятия монашеских обетов прожил почти семнадцать лет в монастыре Уединенной Обители Дхаммадута Суан Моккх Наначата (Dhammadūta Hermitage of Suan Mokkh Nanachat (International)). Он заинтересовался тайским языком и впоследствии его выучил, так что смог на нём довольно хорошо читать. В особенности он посвятил своё время изучению трудов Буддадасы, и его внимание привлекла серия книг под названием – «Дхаммагосана» (Воззвание Дхаммы). Хорошо ознакомившись с этими трудами, он понял ценность Дхаммы, которой обучает Аджан Буддадаса, понял что она встречается очень редко и что это знание может принести большую пользу.

Любой, кто намерен прочесть работы Аджана и затем применить их в своей практике, сможет решить свои проблемы, то есть добиться прекращения страдания (*дуккхи*). Таким образом, Дхаммавиду решил перевести из наследия Буддадасы всё, что будет в его силах. К моменту публикации работы «Пустой ум», некоторые переводы были уже завершены, и часть их была уже опубликована, в то время как другие ожидают публикации. Фонд Буддадасы считает, что серия книг «Дхаммамагосана» (посвященная буддийским принципам, которые обычно неправильно понимают) должна быть издана как можно скорее, так как она содержит беседы на многие важные темы, такие как *иданначчаята* (*idappaccayatā*), *суннята* (*suññatā*) и другие.

Как президент Фонда Буддадасы, я выражаю свою благодарность и *анумодана* Дхаммавиду, который, преданно и усердно работает над переводом этих книг на английский язык.

Я надеюсь, что эти публикации будут востребованы, ценны и полезны читателям.

*Дхамма, Благословения и Метта  
Буддадхаммо Бхиккху  
21 апреля 2558 (2015)*

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА С ТАЙСКОГО НА АНГЛИЙСКИЙ

«Форма есть пустота, а пустота есть форма» – это фраза из одного перевода Сутры Сердца, махаянского текста, который посвящён понятию *сунняты*, или «пустоты». «Форму» здесь представляет одна из пяти совокупностей (*панча-кхандха*). Так как она «пуста» или «пустотна», то остальные четыре совокупности – ощущений, распознаваний, процессов волевого конструирования и сознаний также должны быть «пустыми» или «пустотными». Но от чего эти совокупности пусты или свободны? Они пусты от какой бы то ни было «личности», сказал бы Буддадаса. Трудность здесь в том, что мы не имеем о самих себе правильного знания, не понимаем, что то, что мы собой представляем, буддисты называют пятью совокупностями. Поэтому мы привязываемся к ним как к «своим», владеем ими как «своими» и в итоге получаем проблемы.

Аджан Буддадаса исследует переживания *сунняты*, возникающие как в результате практики *самадхи* и *ви-пассаны*, так и проявляющее себя естественным образом в ходе нашей повседневной жизни. Постоянно проявляя большой интерес к изучению различных традиций, Аджан окидывает эту по-прежнему ошибочно понимаемую концепцию долгим, проницательным и иногда вызывающим дискуссии взглядом.

Дхаммавиду Бхиккху  
2558 (2015)

## ПУСТОЙ УМ

Здесь представлены две лекции о Дхамме, прочитанные Аджаном Буддадасой 10 и 17 июля 2525 (1982) в Суан Моккхабалараме.

Давайте рассмотрим «пустой» или «свободный» ум, то что более всего понимается неверным образом, даже несмотря на то, что такое состояние ума является важным вопросом, сердцем буддийского вероучения. Есть люди, которые неправильно понимают концепцию «пустого» ума, они сопротивляются ей, высмеивают, критикуют её, говорят неприятные вещи, злословят, сочиняют, что это нечто плохое и так далее. Находятся и те, кто говорит, что ум не может быть пустым, что в нём должны быть какие-то мысли, что если ум пуст, и в нём нет ни одной мысли, то тело станет подобно полону и будет неспособно выполнять какие-либо действия. Мы же, однако, говорим, что любая деятельность должна совершаться с пустым умом, но некоторые люди этого не понимают. Находятся даже такие, кто утверждает, что если ум свободен от «я» и «моего», тогда нет того, кто будет за что-то ответственен, тогда никто не должен стремиться что-либо делать, что-то развивать и что благодаря этому мы, так или иначе, станем несовершенными людьми. Кто-то также говорит, что при пустом уме невозможно возникновение каких-либо патриотических чувств, уважения к религии и даже к своей собственной семье. Встречаются и такого рода аргументы, что концепция пустого (пустотного) ума вообще не является буддийским принципом. Эти критики говорят, что она создана для того, чтобы вводить людей в заблуждение.

Итак, мы видим, что это понятие понимают неправильно, хотя оно является исключительно важным: люди должны знать, что если ум не будет периодически становиться пустым, это приведёт к плачевным последствиям. Мы можем продолжать жизнь, потому что ум время от времени остаётся пустым, и у нас есть возможность расслабляться и отдыхать. Когда ум обеспокоен и подавлен



чувствами, связанными с «я» и «моё», тогда возможно безумие или какие-либо нервные заболевания. Когда ум совсем не может расслабиться и остановиться, тогда может даже наступить смерть. Нам необходимо понимать, что мы можем выжить сохраняя здравый ум только потому, что он время от времени естественным образом переживает пустотность. Во время этих пауз приходит физическое расслабление и удовлетворённость, и ум становится способным мыслить и функционировать наилучшим образом. Итак, для рассмотрения «пустого» или «свободного» ума, мы разделим данный предмет на три части: пустота посредством *самадхи*, пустота посредством *випассаны* и естественная пустота, то есть та, которая случается естественно.

Пустота посредством *самадхи* возникает при нахождении на любом из уровней *джханы*. При полном сосредоточении у нас есть свобода от омрачений, и ум фиксируется на компонентах (факторах) *джханы* или на перцептивном образе сосредоточения (*нимитте*). В такие моменты мысли, в которых содержится «я», отсутствуют. Нет таких мыслей, что это «я» вошло в *джхану*, или что это «я» сосредоточен. Если они есть, то это точно не состояние *самадхи*. Поэтому нам нужно полностью забыть про «я» и оставить ум фиксированным на *нимитте*, на объекте *самадхи* до тех пор, пока факторы *джханы* полностью себя не проявят. На всех уровнях *джханы* ум обладает свойством быть свободным от идеи «я». В палийских текстах это называется «внутренней пустотой» – отсутствием того, кто размышляет. Это свобода. На протяжении этого времени нет омрачений, нет препятствий к сосредоточению – *ниваран* (*nīvaraṇa*), они «засыпают» в таком виде, в каком были. Мыслей о «я» и «моё» нет, и в это время присутствует сосредоточение. Данному опыту сопутствуют удовлетворённость, ясность и устойчивость, но здесь также есть и подвижность ума (*каттанīya*), то есть ум становится быстрым, подвижным и способным выполнять свою работу. Такой ум всё может делать хорошо. Если ум не в таком состоянии, то он не находится в *самадхи* и не

сможет нормально функционировать. Следовательно, мы можем работать с пустотным умом, особенно в то время, когда выполняем умственную работу, связанную с достижением пути, плода и *ниббаны*.

Говорят, что если ум не пуст и не свободен, то он не находится в *самадхи*. Но когда он в *самадхи*, то это состояние уже само по себе является свободой. Это состояние ума, который стал пустым посредством *самадхи*.

Теперь поговорим о пустоте, которая возникает благодаря практике *випассаны*, то есть посредством чистого видения Дхаммы, видения вещей такими, какие они есть. Речь идет об исследовании чего бы то ни было с целью увидеть всё таким, какое оно есть на самом деле, например, созерцать мир и видеть, что в нём нет какого-либо «я». Как об этом написано в текстах, «*Аттена ва аттаниена ва сунньо локо*», то есть «Мир, весь мир, неважно о чём идёт речь, – лишен «я». Существует только поток *идапаччаята (idappaccayatā)*. Здесь нет никакого отдельного «я», личности. Нет ничего, к чему можно было бы привязываться как к объекту обладания. Весь этот мир – это всего лишь *патичча-самуппанна-дхамма (paṭicca-samuppanna-dhamma)*. *Патичча-самуппанна-дхамма* – это процесс возникновения в зависимости от других факторов. Так как мир сам по себе не существует, то он должен появляться в зависимости от других вещей, поэтому он называется *патичча-самуппанна-дхамма*. Взаимозависимость можно увидеть во всём, во всех вещах, повсюду в мире. Камень или песчинка не могут существовать сами по себе и должны возникать в зависимости от чего-то ещё, должны зависеть от чего-то другого. Возникновение дерева зависит от многих вещей. Возникновение животного полностью зависит от наличия необходимых условий. Даже мы рождаемся и продолжаем жить своей жизнью в зависимости от определенного набора условий. Наш мир, солнечная система, солнце, луна, звезды, вся вселенная – это справедливо для всего. Всё возникает взаимозависимо. Предположим, что кто-то верит, что всё

создаёт Бог. Да, это было бы правильно, но мы бы скорее сказали, что всё подчиняется Закону Природы, Закону *Идаппаччаята* – закону обусловленности, который является таким же, как какой-нибудь Бог. Закон *Идаппаччаята* – это причина появления всего. Солнце или солнечная система не существовали до тех пор, пока Закон *Идаппаччаята* не заставил их появиться. Когда формируется земной шар, он обеспечивает причины и условия возникновения для всего, что его населяет. Изначально мир – это огненный шар, который постепенно остывает, постепенно затвердевает и сначала распадается на различные элементы, которые затем образуют разнообразные вещи. Всё это происходит благодаря наличию условий. Попробуйте запомнить эти слова, даже если они звучат немного странно: «*патичча*» означает «в зависимости от», «*самуппанна*» означает «возникший» – *патиччасамуппанна* означает «что-то, возникшее зависимо». Нет ничего, что не возникло бы вне зависимости от других факторов, кроме одного – *ниббаны*. Но для всего остального данное утверждение будет справедливо. В этом нашем теле, в том, что мы считаем собой, возникновение каждой клетки, каждой частицы, каждого атома взаимозависимо.

Теперь поговорим о вере в «я» и «моё», правильна она или нет? Принимаем ли мы на веру то, что не согласуется с природными истинами? Да, Дхамма представляет собой основополагающую природную истину, и природная истина заключается в том, что всё возникает обусловлено. Когда нам удастся «видеть» таким образом, мы знаем, что все вещи лишены «я», что есть только поток и вращение *патичча-самуппанна-дхамм*, бесконечное возникновение и прекращение. Наблюдая подобным образом, мы видим пустоту посредством *vipassаны*. Обладая истинной мудростью, мы будем видеть все формы, звуки, запахи, вкусы, тактильные объекты и объекты ума, то есть все чувственные объекты, как возникшие обусловлено и как пустые. Не влюбляйтесь в то, что пусто. Не очаровывайтесь красивыми формами, сладкими звуками, ароматными запахами, восхитительными вкусами, нежными

прикосновениями и теми чувствами, что восхищают ум. Знайте, что органы чувств – глаза, уши, нос, язык, тело и ум также пусты. В действительности, глаз не существует сам по себе. У него нет «я». Он, по сути, является природным элементом, называемым «*рупа-дхату*» (элемент материи), из него образовано глазное яблоко, глазной нерв и всё, что связано с органом, называемым глазом. Также есть такой замечательный элемент, который называется «*виньяна-дхату*» (элемент сознания). Посредством этого элемента, когда глаз видит, образуется форма. Форма выполняет свою работу, она появляется для знания видения. Таково положение дел согласно природе. Нет того «я», которое видит. Существует только процесс видения, проходящий в соответствии с основополагающими природными принципами. Присутствие нормально функционирующего глаза и внешнего чувственного объекта – видимого объекта, с которым встречается глаз – способствует появлению элемента сознания, который проделывает с глазом свою работу, и в итоге глаз видит форму. Далее эти сведения поступают на обработку в ум. Ум, тем не менее, это тоже не личность, не «я». Осознавая подобным образом, мы постигаем пустоту посредством *випассаны*. Наблюдайте за всем. Наблюдайте за всеми вещами вместе, наблюдайте за ними по отдельности, наблюдайте за телом внутри, снаружи, наблюдайте за другими людьми, наблюдайте за всем миром. Видя пустотность в себе, мы также увидим её и в других. Мы увидим, что этот мир пуст, что другие миры также пусты, и мы постигнем пустоту через ясное понимание, которое рождается из мудрости.

Теперь по поводу пустоты, которая возникает естественным образом. Здесь нам нужно понять, что под «нормальным» умом подразумевается такое его состояние, когда ему ничего не мешает, когда в нём отсутствуют *нивараны* (препятствия), *килеса* (омрачения), то есть когда он является «сияющим». В такие моменты его можно назвать «подлинным», «изначальным» умом, таким, каким он был в утробе матери. Периодическое исчезновение этого сияния случается, когда появляются омрачения,

приносящие с собой чувство «я» и «моё». Например, ум встречает что-либо, вызывающее удовлетворение, после чего появляется страстное желание (*танха, taṅhā*), после которого появляется цепляние (*упадана, upādāna*) к идее, что есть «желающий», что есть то «я», которое желает.

Вот каким образом возникает ощущение личности, вот как появляется «я», которое желает получить то, что можно было бы назвать «моим». «Я» и «моё» действительно тщетны и лишены смысла, но мы этого не понимаем. Нет никого, кто бы согласился или мог бы легко принять тот факт, что «я» и «моё» в реальности не существуют, так как они являются самыми сильными чувствами в умах людей. Но понаблюдайте, насколько ужасно возникновение «я» и «моего», и согласитесь, что они непостоянны. Знайте, что они приходят и уходят, приходят и уходят, что они преходящи, а также знайте, что когда они не возникают, тогда ум находится в своем настоящем, сияющем, естественно пустотном состоянии – без «нас», которым необходимо что-то делать. Когда нет причины, по которой ум теряет свою светимость, тогда он может пребывать в своём исконном состоянии вполне естественно, тогда он будет естественно пуст.

Таким образом, свобода или пустота может по-разному возникать в уме: он может быть пустым в результате *самадхи*, посредством *випассаны* или вследствие вполне естественного возвращения в своё исходное состояние. Однако следует заметить, что ум *самадхи*, то есть пустой ум, сосредоточенный на объекте *самадхи*, всё ещё чувствует, так что это ещё не означает отсутствие какого бы то ни было мышления. В этом состоянии всё ещё есть чувство, поэтому будет присутствовать и некоторая форма мышления. Ум, который пуст посредством *випассаны*, рассматривает, исследует, проникает, интуитивно постигает, вникает в реальность вещей, поэтому это состояние отлично от той «пустоты» в которой находится, например, камень. Сияющий, изначальный ум ещё так же размышляет и ощущает, но он не находится во власти ом-

рачений. Он изначально чистый и безупречный и может думать и чувствовать естественным для него образом. Палийское слово «ум» означает «мыслить», так что если он не может мыслить, то он и не может быть умом. Таким образом, «пустота» здесь не означает отсутствие мыслей или чувств. Она означает отсутствие или свободу от тех мыслей и чувств, которые приносят проблемы, вызывают расстройства. В конце концов, кому нравятся раздоры и неприятности? Тревожный ум можно сравнить с огнем, в нём присутствует жар напряжения и неуравновешенности. Кому это нравится? Кому нравится стресс и напряжение, проблемы и раздоры, несчастья, депрессии? Вообще никому! Эти напряжения, проблемы и депрессии – это всё игры «я» и «моего», с их исчезновением остаётся только «естественный» ум, ум без стрессов и депрессий. Этот ум мы называем «пустотным», но его пустота это не то же самое, что пустота камня. Естественный ум спокоен, удовлетворён, это полезный ум, он способен ещё лучше понимать, знать *аниччу*, *дуккху* и *анатту*, знать глубокие дхаммы, и поэтому он может избегать страданий. Таки образом ум, свободный от омрачений, от чувств «я» и «моё», очень полезен, потому что он позволяет нам жить удовлетворённо, мыслить ясно и хорошо, проникать в глубокие вопросы так, что мы, возможно, сможем осуществить *Ниббану*, или если хотите, постигнуть Бога. Вот почему мы считаем это знание важным и необходимым и его вам предлагаем.

Существует еще одна форма естественной «пустотности», которая проявляется, когда мы спим. В это время ум пуст. Когда мы спим, мыслительный процесс отсутствует – это просто другой вид пустотности, не тот, который представляет для нас интерес. Собаки и кошки тоже могут испытывать такую пустоту. Достижение такого состояния не является примером ведения умелой, добродетельной жизни. Тем не менее, это помогает жизни быть спокойной, расслабленной и не настолько суматошной. Однако, такой разновидности пустоты недостаточно для нормализации ума. Чтобы это произошло, в уме должна

быть пустота, возникающая благодаря правильному контролю в соответствии с Дхаммой. Такая пустота не позволяет возникать *килесам*. Когда ум полон омрачений, он не может отдыхать. Бессонница может вызвать безумие. *Нивараны* и *килесы* вызывают бессонницу, приводят к недостатку отдыха и расслабления, и такое положение дел может закончиться безумием или смертью. Итак, согласитесь, что пустота – это необходимость, человеческое существо нуждается в ней. Она поддерживает ум, позволяет ему быть нормальным, жизнерадостным и ярким, расти и процветать, быть светящимся и стать возвышенным. Хорошенько присмотритесь к уму, когда он свежий и яркий, прохладный, счастливый и спокойный: так выглядит ум, когда в нём нет омрачений. Его не беспокоят «я» и «моё». Возможно, когда мы постигнем всю пользу пустого ума, тогда мы будем стремиться поддерживать его в таком состоянии.

Итак, речь не идёт о том, что пустотный ум не способен думать и ничего не чувствует, что у него нет ответственности, что он не распознаёт добро и зло, и так далее. Такие предположения о глупости пустотного ума существуют потому, что действительно есть такие люди, которые вообще не понимают данной темы. Говоря о пустом уме, они имеют в виду такое его состояние, при котором не воспринимается как зло разрушение чего-то, убийство людей, или же они считают, что человек с пустым умом не способен делать что-то ценное и полезное. Такие люди неверно истолковывают значение пустотного ума.

Таким образом, это вопрос «свободного» или «пустотного» ума. Если ум пуст, то присутствует удовлетворённость, свобода от депрессий или что-то подобное. Мы находимся в нормальном состоянии, мы спокойны, благополучны и когда нам нужно что-либо обдумать или совершить какое-либо действие, мы сможем хорошо с этим справиться. Мы также можем постигать глубокие истины потому, что когда ум пуст, он в сто или тысячу раз искуснее, чем, например, компьютер. Когда же ум обеспокоен, горит



жаром страдания, напряжен или испытывает депрессию, тогда мы не можем как следует думать или что-то делать. И самое главное заключается в том, что эта пустотность поддерживает нашу жизнь. Без воды мы бы очень быстро умерли, и аналогичным образом, если бы ум иногда не был пуст, не испытывал бы свободу, мы бы очень скоро сошли с ума. Нам необходимо достаточно пустоты для того, чтобы замедлить мышление и облегчить несчастья, чтобы позволить уму расслабиться и снова стать нормальным. Если бы наш ум был депрессивным, полным отвращения и ненависти в течение всего лишь одного дня или около того, то мы бы были не в себе, а если бы это продолжалось несколько дней, то мы бы, возможно, полностью сошли с ума или даже умерли просто потому, что не смогли бы справиться со своими страданиями.

Итак, следите за своим умом и позволяйте ему развивать такое качество, как пустотность.

Теперь давайте воспользуемся возможностью, чтобы немного больше поговорить о понятии «пустота». «Пустой» – это перевод с палийского слова *сунья* (*suñña*), а *суньята* (*suññata*) означает «пустотность». В прошлом, люди очень часто слышали эти слова, так как они повсеместно использовались в проповедях, но сегодня они не упоминаются, и этого не будет происходить до тех пор, пока мы не начнём вновь о них говорить. Сразу стоит заметить, что слово *сунья* понимается неправильно и что на самом деле оно означает «пустоту» подобно тому, как слово «вакуум» означает «отсутствие воздуха». Вакуум без воздуха, это «пустота» воздуха, но это вовсе не означает полное отсутствие чего бы то ни было вообще. Люди истолковывают это слово согласно своим предпочтениям, и они объясняют его как «пустоту», как «ничто». Такой перевод верен лишь отчасти потому, что данное слово означает «пустоту» не как отсутствие вообще всего, а как отсутствие ценности и бесполезность. *Сунья* означает «пустоту» или свободу от чего бы то ни было подобно тому, как вакуум свободен от воздуха. Вот о каком виде пустот-



ности идёт речь. Мы должны правильно понимать это слово. В палийских текстах говорится «*ниббанам парамам сунням*» (*nibbānaṃ paramaṃ sūññaṃ*), что переводится как «*ниббана* – это окончательная пустота». Следует ли нам переводить данное выражение как «*ниббана* – это окончательное ничто»? *Ниббана* – это окончательная свобода, окончательная пустота, но от чего она пуста? Ну, задайте себе вопрос: от чего люди хотят быть свободны? Они хотят освободиться от нежелательного, от омрачений – *килес* (*kilesa*), от *дуккхи*, от всего того, что печалит и беспокоит, от разного рода проблем. *Ниббана* представляет собой абсолютную свободу от этих вещей. Те, кто трактуют *ниббану* как «окончательное ничто», полностью искажают её смысл. В текстах есть и много других фрагментов, которые раскрывают эту «пустоту» как нечто другое, чем простое ничто. Ум Будды пребывал в «прибежище *сунняты*» (*sūñnatā-vihāra*), то есть постоянно пребывал в контакте с *суннятой*, будучи свободен от любых беспокойств, зная вещи такими, какие они есть на самом деле, то есть что они пусты от «я». И если теперь сказать, что ум Будды был пуст, свободен, испытывал небытие, то это означало бы его бесполезность или даже умственную неполноценность. Будда пребывал в пустоте, свободной от тех вещей, которые беспокоят, он был полностью свободен от иллюзии самостности. Мы должны как следует понимать значение слова «*суннята*». Оно означает свободу от «я», это значит, что всё свободно от «я», от «меня», «моего».

Для понимания пустотности рассмотрим простой пример с камнем, который лежит на земле. Нам очевидно, что камень не обладает личностью, что он свободен от того, чтобы чем-то владеть, свободен от понятий «мой», «моё». Однако, когда речь заходит, например, о наших детях, то мы уже не видим этой пустоты. Мы видим своё «я» и мы видим «моё». «Я» и «моё» появляются в соответствии с законом природы, но они не реальны. Ум может размышлять любым способом, но когда он делает это неправильно, то результаты таких размышлений также будут неправильными, что приведёт к *танха* (*taṇhā*), то есть к невеже-

ственному желанию, жажде и к *упадана* (*upādāna*), или цеплянию к этому желанию как к «я» или «мое». Эти концепции могут легко возникать в результате любого соответствующего переживания. «Пустота» означает свободу от понятий «я» и «мое». Это пустота от мыслей, от восприятия «себя», от понимания того, что это «я», от цепляния к идее «я», от основополагающей склонности ума к вере в «я», и это свобода от знакомства с «собой» и «своим».

Пустота существует на всех уровнях: ум пуст от омрачений и лишен *дуккхи* (недугов, стрессов, страданий) – и это достойно нашего интереса.

Если мы считаем причиной наших омрачений эгоизм, то, если рассматривать *лобху*, *досу* и *моху*, которые являются коренными омрачениями, то здесь *лобха* (жадность) проявляет себя как желание что-то получить, присвоить себе. *Доса* (отвращение) также проявляет себя как желание, и, возможно, как гнев, в тех случаях, когда у нас не получается завладеть чем-то как «своим». И *моха* (заблуждение) проявляет себя как увлечение, как хождение кругами, как понимание, что «я» это тот, кто проявляет интерес, но в то же время она проявляет себя как отсутствие уверенности в том, как реагировать в какой-то конкретной ситуации. Все формы омрачения являются проблемой «я». Что касается *дуккхи*, то это слово имеет два главных уровня понимания, и если их путать, то могут возникнуть проблемы. Говорится, что все *санкхары* (*saṅkhāras*), то есть всё «обусловленное», возникшее в зависимости от причины и есть *дуккха*, что означает, что все обусловленные вещи непостоянны, подвержены изменениям, и, следовательно, вполне естественно, что они являются *дуккхой*. Например, камень, как непостоянная вещь, должен обладать свойством *дуккхи*. Что касается *дуккхи* как страдания, то она появляется только тогда, когда происходит цепляние, потому что в этом случае уже будет умственная *дуккха*, это будут страдания того, кто цепляется. Даже камень, если мы будем привязываться к нему как к «своему», будет приносить уму страдание. *Дуккха*,

в своем первом значении, соответствует тому принципу, что если есть что-либо неустойчивое, изменяющееся, непостоянное, это и есть *дуккха*. Это не умственное страдание, а основное свойство *дуккхи*, то, которое порождает страдание. Итак, одно значение слова «*дуккха*» – это обладать качеством *дуккхи*, а другое значение – это боль в уме, умственная боль. Если ум будет пустым, то в нём не будет страданий, умственной боли, благодаря тому знанию, что основной характеристикой всех вещей является *дуккха* и что привязанность к ним создаёт проблемы. Таким образом признание пользы непривязанности предотвращает возникновение страдания.

Пустотный ум свободен от глупости и способен мыслить разумно в сочетании с полной осознанностью и правильным знанием. Когда ум несчастен или подавлен, то какой бы мудростью и осознанностью мы ни обладали, они будут вынужденными, непостоянными и поверхностными. Когда ум пуст, когда в нём нет печали или депрессии, тогда у него есть качества, которые позволяют ему работать идеально с памятованием и ясным осознанием. Глупость исходит от омрачений, от *лобхи*, *досы* и *мохи* (жадности, отвращения и заблуждения), но выметите вон все эти омрачения, и ум станет полностью чистым, после чего мудрость и осознанность вернутся к руководству нашей деятельностью. Таким образом, пустота полезна, она наделяет ум теми атрибутами, которые позволяют ему выполнять свои обязанности должным образом. Ум, освобожденный от омрачений, более осознан, чем в любом другом своём состоянии.

Мы можем испытывать нормальную осознанность и ясное понимание при условии, что ум остается неомрачённым. Таким образом, обратите внимание, что когда ум освобождается от того, что делает его несчастным, когда он свободен от омрачений, когда он свободен от «я», «моего», он будет ярким и довольным и будет демонстрировать то, что мы могли бы назвать «нормальным» осознанием.

Теперь давайте предположим, что существует такая таблетка, проглотив которую мы могли бы получить пустой ум. Даже сделав так, мы не получим тот вид пустого ума, о котором идёт речь. Если предположить, что ученые создали для нас такое лекарство, принятие которого вызывает пустоту, устраняет *дуккху*, приводит к отсутствию жара, то это всё равно не будет той пустотностью, о которой мы здесь говорим. Скорее, это создало бы зависимость, которая, в конечном счете, оказалась бы пагубной. Нам не следует искать быстрых решений вроде таблетки, которая легко сделает наш ум свободным, которая принесёт *ниббану*. Пытаться сделать это подобным образом – было бы безумием, так не получится. Буддийская пустотность должна быть делом верно направленного ума.

Итак, посмотрим на пользу пустотности. Какова ценность ума, когда он пуст? Как использовать такой ум? Из того, что уже было сказано, мы знаем, что в таком уме будет удовлетворенность, а также свойственная пустому уму продуктивность. Но теперь мы хотим рассмотреть данные преимущества более детально. Переживание пустого ума будет ощущаться также как временное переживание вкуса *ниббаны*, образца *ниббаны*, потому, что всякий раз, когда ум свободен от *килес*, у нас есть возможность прикоснуться к наивысшему. На какое-то время мы переживаем малую *ниббану*, её образец, и это может случаться с нами несколько раз в течение одного дня. Следовательно, мы получаем временный опыт переживания *ниббаны*. Для того, чтобы оставаться в здоровом уме, нам необходимо часто в течение дня и ночи испытывать такой вид *ниббаны*. В противном случае, с нами может произойти нервное расстройство, и мы можем даже сойти с ума. Итак, наличие некоторой умственной свободы равноценно проникновению небольшого количества *ниббаны* в нашу повседневную жизнь. Уровень нашей мудрости и осознанности при этом будет выше среднего. Вообще говоря, большая часть людей обладает средним уровнем мудрости и осознанности, но если мы хотим улучшить ситуацию, стать мудрыми и осознанными, то мы должны

сделать ум пустым, позволить ему быть свободным. Если вы хотите хорошо учиться, связанно излагать свои мысли, писать, сочинять, хорошо справляться со всем, что делаете, то позвольте уму быть пустым, и тогда мудрость и осознанность превосходно справятся со своим заданием. Глубокое, прекрасное мышление может быть тогда, когда ум лишен омрачений, когда он вышел из-под власти килес. Если омрачения по-прежнему контролируют ум, то нет шансов на то, чтобы он думал свободно или делал что-либо особенно хорошо. В этом случае даже написание самого обыкновенного письма станет сложной задачей. Проблемы будут возникать даже с внятным выражением своих мыслей вслух. Следовательно, для того, чтобы хорошо справляться со своими обязанностями, нам необходима сила свободного ума. И вот что интересно: когда ум пуст, то «Повелитель смерти» не сможет найти нас. Он будет искать нас, но не сможет найти.

Когда ум освобождается от чувства «я», когда нет переживания того, что «я» умру, такое состояние будет неподвластно «смерти». Будда сказал: «Когда Повелитель смерти ищет тех, кто осознан и кто видит мир пустым, то он не находит их». Живите, видя все мирские вещи как пустые, и пусть страх смерти вас не беспокоит. Тогда Повелитель смерти не сможет нас найти, и мы избежим его объятий. Пусть он ищет там где хочет и сколько хочет, он не сможет найти того, у кого пустой ум, потому, что такой человек свободен от «я», от «моего», и он поднимается «над» рождением, старением, болезнями и смертью. В Таиланде, произнося палийские сутты, мы повторяем, что встречаем болезни, старость, смерть и не можем избежать их, и это истинно, так как, будучи невежественными и веря в «я», мы получаем в итоге то, чего заслуживаем. То есть, мы «рождаемся», стареем, болеем, и умираем. Мы этого заслуживаем: получая «я», мы лишаемся свободы. Таким образом мы рождаемся и умираем, снова и снова. Однажды Будда сказал своему спутнику Ананде: «Ананда, тот, кто живёт рядом с нами (Буддой) как с *калаянамиттой* (хорошим другом), будучи подвержен рождению, из-

бежит его, будучи подвержен старению, избежит старости, будучи подвержен болезням, избежит их, и, будучи подвержен смерти, избежит смерти». Но, каким образом, мы, принимая Будду в качестве хорошего друга, сможем избежать рождения, старения, болезни и смерти? Будда учил освобождению от веры в «себя». Он учил тому, как эту веру можно отпустить, и когда мы свободны от «себя», тогда рождение, старение, болезни и смерть могут искать нас, но не смогут найти, так как у нас нет того «я», которое рождается, стареет, болеет и умирает. Освободите ум от «я», и тогда рождение, старение, болезни и смерть не смогут им завладеть. Такова польза пустотности.

Сильный ум – это ум, который свободен от влияния омрачений, от препятствий – *ниваран* (*nīvaraṇa*), от омрачений – *упакилес* (*upakkilesa*), от глубинных склонностей ума – *анусайя* (*anusaya*), от влечений – *асав* (*āsava*). Некоторые школы мысли считают, что достичь таких состояний, когда ум пуст и свободен – невозможно, что омрачения будут сопровождать нас на протяжении всей нашей жизни и никогда не настанет то время, когда ум сможет от них освободиться. На это мы можем заметить, что омрачения не постоянны, так как нет ничего, что было бы постоянным. Не существует ничего вечного, чего-то такого, что было бы действительно неизменным. Омрачения приходят и уходят в зависимости от причин и условий, поэтому если будут устранены причины и условия, то и омрачения также закончатся. Развивая достаточную осознанность и ясное понимание, производя правильные усилия, мы сможем жить таким образом, что омрачения, которые обычно возникают в нашей жизни, не получают никаких шансов на появление. И даже менее существенные проблемы, такие, как пять *ниваран*, не будут нас беспокоить. Ум обычного, мирского человека не пуст, не свободен, потому что он страдает от омрачений, от *танхи* (жажды) и от *упаданы* (цепляния, привязанности). Что такое «жажда»? Жажда – это то, что водит наш ум повсюду, от одного места к другому. Что подразумевается под «цеплянием»? Цепляние – это то, что привязывает наш ум к же-

лаемому объекту. Тот, кто живет с жадной и цепляющей хваткой, не свободен. Узнав, что такое жажда и привязанность, мы также узнаем, что такое свобода от них.

Мы узнаем пустотный ум. Пустотный ум «чист» и «незапятнан». Используя обычную речь при описании вещи, которая запятнана, мы можем сказать, что она определенным образом испачкана или загрязнена. Когда мы говорим про ум, то такая «грязь» называется «*килеса*» (омрачение). «*Килеса*» означает «что-то загрязненное». Когда появляется *килеса*, тогда ум перестает быть чистым. Быть свободным от того, что омрачает, быть незапятнанным – это ещё одна характеристика пустотного ума. Ум удовлетворён, когда нет ничего, что могло бы его вывести из равновесия, но при наличии тревожащих его факторов этого не происходит. Ум среднего человека тревожен и неустойчив, и всякий раз, когда происходит что-то непредвиденное, он легко выходит из равновесия. Если бы не омрачения, то ум был бы умиротворенным. О пустотном уме говорят, что он «прохладен». Под «прохладой» подразумевают отсутствие какой-либо «жары» в виде омрачений, возникающей в уме в результате нашего чувственного опыта. Если мы беспечны в те моменты, когда видим, слышим, обоняем, осязаем, ощущаем вкус и думаем, то мы получаем «жар» жадности, отвращения и заблуждения, жар омрачений, который беспокоит ум. Когда нет омрачений, то не будет и никакого «жара». Вместо этого будет «прохлада». «*Ниббана*» означает «прохладу». Всякий раз, когда ум не находится во власти *килес*, он «прохладен», и даже если мы имеем просто небольшое прикосновение такой прохлады, длящееся всего лишь короткое время, это всё равно будет *ниббана*. Мы могли бы называть её случайной *ниббаной*, которая, несмотря на то, что является лишь короткой встречей, всё равно демонстрирует качества *ниббаны*, качества пустотного ума. Кроме того, ум перестает блуждать. По сути, это *килеса танхи* (тяги, страстного желания) заставляет ум блуждать. Жажда или невежественное желание водит ум от одного места к другому, заставляет его блуждать между различными чувственными



ми объектами, которыми являются формы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения и объекты ума, возникающие в глазах, ушах, носу, на языке, в теле или в уме. В палийских текстах есть одно сравнение, иллюстрирующее такие блуждания: «Идите и поймайте шесть животных – змею, которая живет в норе, крокодила, который живет в воде, птицу, которая в основном живет в воздухе, обезьяну, которая живет на дереве, лису, которая живет на кладбище, и собаку, которая живет в доме».

У этих животных есть характерные им места обитания. Поймайте и свяжите их, и они всё равно будут стремиться вернуться в естественную среду: птица – в небо, домашнее животное – в дом, обитатель леса – в лес и т. д... Также обстоят дела и с умом, ведомым *танхой*, или желанием, которое мы испытываем к тем объектам, которые видим, слышим, обоняем и т. д. Ум не свободен, он не является пустотным из-за того, что что-то тянет его в разных направлениях. Ум называют спокойным, когда такой тяги в нём больше нет. То спокойствие, что останавливает – это и есть пустотность. Спокойный ум обладает ясностью, в то время как в запутанном уме ясности нет. Вместо этого запутанный ум находится во власти *килес*, которые возникают, чтобы его беспокоить. Поэтому, избавьтесь от всего того, что препятствует ясности ума, и он будет действовать и справляться со своими обязанностями должным образом. Когда что-то испытывает помехи или препятствия, оно не может функционировать должным образом. Так же и с умом – когда он находится во власти *килес*, в нем нет ясности. Это не быстрый и умный, а глупый ум, не обладающий мудростью. Ясность – это ещё одна характеристика пустотного ума. Пустотный ум также является *кевали* (*kevalī*). Для многих это слово, вероятно прозвучит странно, так как, несмотря на то, что оно встречается в буддийских текстах, его почти никогда не используют. *Кевали* – палийский синоним для араханта (подлинного человека) и этот термин означает «объединяться» или «интегрироваться в целое», то есть быть «завершенным». Когда ум свободен, он переходит к великой пустотности.



Обычно ум не свободен, он скорее заключен в тюрьму, но он может из неё выйти, и он может интегрироваться во всеобъемлющую пустоту. Пустота – это то же самое, что и *кевали*. Таким образом, *кевали* – это ещё одно название *араханта*, или того, кто пуст или свободен. Ум *кевали*, который освобожден от своих привязанностей и от производящих его причин и условий *санкхар* (*saṅkhāra*), является бессмертным – *аматой* (*amata*), и это есть *ниббана* (достижение другого берега).

Итак, пустотность – это свобода от *килес*, от *ниваран*, и особенно от *танхи* и *упаданы* (жажды и привязанности). Без килес, без страданий, ум умиротворенный и безмятежный. Он прохладен, в нём отсутствует «жар». Он спокоен и не блуждает, как ум у обычного человека. Он ясный и яркий и знает все вещи такими, какими они должны быть в соответствии с природой, и он и есть *кевали*, который достиг всеобъемлющей пустотности. Таковы свойства пустотного ума, свободного ума.

Попробуйте понаблюдать за умом и посмотреть, присутствуют ли в нём какие-либо из данных свойств. Даже если их немного, это всё же лучше, чем ничего. Дело в том, что нам, как индивидуумам, присущи такие моменты, когда ум обладает некоторыми качествами пустотности. Для лучшего понимания мы более подробно разъясним две концепции «пустоты» и «пустотного ума»

Итак, пустота – это одно понятие, а «пустотный» ум – другое. Ум пустотен или свободен каждый раз, когда в него проникает пустота. Таким образом, пустотный ум и пустотность – это не одно и то же, но их также нельзя и разделить: наличие ума и пустотности одновременно означает наличие «пустотного ума». Пустота, если она ничего не делает, бесполезна, но если ум обладает пустотностью, то он не подвержен омрачениям и испытывает удовлетворение. И, как об этом уже было сказано, он свободный, спокойный, мирный, прохладный и яркий – что значит *кевали*. И поскольку ум действительно «видит» пустотность, он до-

волен этим состоянием и защищает его. Он избегает цепляния и хватания к чему-бы то ни было, защищает свободу, пустотность, и, таким образом, не связан со страданиями.

Итак, ум, обладающий пустотой, становится «пустотным» умом, в нём есть «пустота», делающая его пустым. Это приносит удовлетворение. Для вмешательства «я» нет никакой необходимости потому, что удовлетворённость переживается самим умом, и нам достаточно того, чтобы он был доволен. В конце концов, это именно ум занят мышлением, так что это ум всё ещё обладает неведением, когда думает, что есть «я». Поскольку мы способны размышлять, то мы думаем, что у нас есть «я», но так происходит потому, что ум думает, что у него есть «собственная» мысль. Ум действительно чувствует, что так оно и есть. Но это иллюзия – *майя* (*māyā*). *Майя* не является реальностью – это иллюзия, которая обманывает ум, принимая нечто нереальное за реальное.

Говоря о пустотности – *суньяте* (*suññatā*), её наивысшая разновидность существует в четырёх режимах и называется «*чату-котика-суньята*» (*catu-koṭika-suññatā*), что буквально означает «четыре пика» или «четыре вершины». Коти на языке пали означает вершину, пик, высокое место, вроде башни, следовательно, термин *чату-котика* означает наличие четырех вершин. То есть, проще говоря, *суньята* обладает четырьмя разновидностями или режимами. Если что-то является наивысшим, оно называется *котика*, поэтому наивысшая четырех пиковая пустота называется «*чату-котика-суньята*». Первый пик или первый режим – это то, что не существует ничего, что можно было бы назвать «я». Ум чувствует, что нет ничего, что могло бы быть «мной». Во-вторых, нет беспокойства, которое обычно связано с мыслями о «я». Первый пик относится к тому, что нет никакой «личности», никакого «я». Второй относится к отсутствию связанного с этим беспокойства. Третий пик заключается в том, что нет ничего, что можно было бы назвать «моим», а четвертый пик отражает отсутствие тревоги, которая обычно

связана с чем-то, что считается «моим». Таким образом, мы имеем четыре пика, объединённые в две пары. Они относятся к вопросам «я» и «моего». Изучите и выясните, есть ли в уме следующие чувства: «я» и беспокойство, которое с ним связано, и «моё» вместе со свойственным ему стрессом. То есть, узнайте, присутствуют ли в нём прямые ощущения «я» и «моё», а также исходящее от них косвенное чувство тревоги. В конечном итоге не будет ни чувства «меня», «моего», ни какого-либо связанного с этим беспокойства. Оно совершенно определённо закончится. В этом нет никаких сомнений. Это будет наивысшая пустота, четырехконечная *суньята*. Таким образом это знание сохранилось в палийских текстах.

*Ниббана* – это наивысшая пустота, свободная от страданий, свободная от «я». *Ниббана* может быть окончательной пустотой, но, несмотря на это, у того, кто жив, будут нормальные ощущения. Они будут всё равно возникать, как те чувства, которые возникают от всего, что каким-то образом вступает в контакт с нашим телом. Но, поскольку в результате подобных контактов не будет происходить никаких цепляний, то не будет и никаких страданий. Их не будет даже при возникновении чувств, связанных с голодом, болезнью, усталостью, или с чем-либо ещё.

Жизнь будет по-прежнему продолжаться, и тело будет по-прежнему функционировать, и оно будет испытывать голод, жажду, желание испражняться, мочиться, и т. д. Чувства так или иначе будут присутствовать, потому что тело по-прежнему будет чувствительным. Но так как не будет того «я», которое это чувствует, то не будет и никаких страданий – только беспокойства, естественные для живого существа. Когда голод, жажда, боль, желание, питание, выделение и т. д. производят неприятное чувство – это естественно. Просто признайте, что это *идаппаччаята* (*idappaccayatā*), это происходит естественным образом, и не превращайте это чувство в *дуккху*. Не привязывайтесь и не позволяйте *килесе* превратить его в страдание. Вот каким образом мы должны практиковать.

*Суннята* необходима для того, кто хочет быть свободен от *дуккхи*. Любой, кто хочет быть свободным от страданий, должен пребывать в пустоте, не цепляясь ни к чему, как к «я» или «моё», с умом, в котором не возникают омрачения и не происходят страдания. Зная это, мы можем попытаться практиковать так, чтобы не растратить впустую ту удачу, которая привела нас к встрече с буддийским учением и возможностью прекращения страдания. *Суннята* или жизнь в *сунняте* – это тот вопрос, о котором нужно знать всем буддистам, включая обычных мирян.

Поэтому давайте поможем друг другу узнать о *сунняте*. Давайте помогать друг другу в практике *сунняты*, получая результаты, пользу, до тех пор, пока мы не сможем «пребывать в пустоте», проживать свои жизни со свободным умом, с пустотным умом, без нервных болезней, к которым мы так склонны. В настоящее время, люди во всем мире страдают от нервных расстройств потому, что они не знакомы с *суннятой*.

Присмотритесь, человеческий мир – это беспокойное место.