

Польза от чтения «Сутры сердца»

Я очень рад слышать «Сутру сердца» на русском языке. Это знак того, что буддизм возрождается в России. Я хотел бы попросить вас читать «Сутру сердца» каждый день, это очень полезно. Если вы будете читать ее, все препятствия в вашей жизни будут устраняться сами собой, вам не надо будет просить кого-то молиться за вас, вы можете это делать самостоятельно. Если бы вы не знали, как делать практику, у вас не было бы другого выбора, кроме как попросить ламу сделать это. В действительности «лама» означает «духовный наставник», лама нужен не для чтения молитв, а для даяния учения. Вы должны стать ламами, наставниками сами себе.

Заслуги от чтения этой сутры каждый день просто невероятны. С другой стороны, чтение «Сутры сердца» каждый день устраняет все препятствия из вашей жизни. В нашей человеческой жизни возникает множество препятствий, поэтому вам нужна какая-то защитная практика. Сейчас очень много разных эпидемий, опасностей, на дорогах много машин и пьяных водителей, и поэтому очень важно читать «Сутру сердца» каждый день. Несомненно, она защитит вас.

Несколько лет назад один из моих учеников, который выполнял садхану Ямантаки, назначил встречу в метро Пушкинская в шесть часов вечера. Подобно «Сутре сердца», садхана Ямантаки очень полезна для защиты. Как раз в это время там произошел взрыв бомбы. Но перед тем как выйти из дома, у него неожиданно возникло желание сделать эту практику. Он стал ее делать и опоздал. А когда он добрался туда, бомба к тому моменту уже взорвалась. Это пример того, как чтение садханы или «Сутры сердца» защищает жизни людей. В тибетском обществе много таких примеров. Наша человеческая жизнь драгоценна, но в ней возникает много препятствий, поэтому такая практика очень важна, чтобы прожить дольше. Если даже вы не получите опыт медитации на ясный свет, ничего страшного. По крайней мере, поживите дольше и успеете немного глубже постичь Дхарму.

Медитация

Сегодня, перед тем как приступить к философскому учению, мы немного помедитируем. Философия и медитация должны идти параллельно, быть взаимодополняющими. Углубление в какое-либо одно из этих занятий представляет собой крайность. Некоторые мастера советуют всю жизнь заниматься изучением философии – это неправильно. В этом случае вы все время будете только учиться и умрете с пустыми руками, с сухой интеллектуальной информацией в голове. А другие не обучают философии, а только лишь медитации – это тоже неправильно. Если вы не знаете, как правильно медитировать, что толку от вашей медитации? Если вы не знаете ошибок медитации, не знаете противоядий от этих ошибок, как вы можете медитировать? Если вы не знаете шести сил, как вы можете добиться прогресса?

Опираясь на шесть сил, вы продвигаетесь в практике. Когда вы почувствуете прогресс на собственном опыте, тогда ваша вера станет нерушимой. Если не знаете о девяти стадиях сосредоточения, вы не будете иметь представления о том, где вы находитесь. Не зная четырех способов вступления в медитацию, вы не сумеете правильно вступать в медитацию в начале, в середине и в конце. Эти все инструкции очень важны. Когда вы получите их полностью, тогда вы будете знать, как развить шаматху на основе первой йоги Махамудры – йоги однонаправленного сосредоточения. Подробно я не буду объяснять эту тему. Сейчас я дам комментарии, основанные на опыте, – я объясню, как медитировать на ум, и мы проведем медитацию вместе.

Первая сила, помогающая двигаться вперед в медитации, называется сила слушания. Те мои ученики, которые получили больше учений, соответственно, зарядились большим количеством топлива, помогающего им продвигаться. Слушать учение – все равно что заряжаться топливом.

Чтобы достичь первой стадии сосредоточения, вам необходима сила слушания, только с ее помощью вы сможете достичь первой стадии. Поэтому те учения, которые вы получаете здесь, очень полезны для развития сосредоточения, шаматхи, для тренировки ума.

Махамудра и Дзогчен не отличаются друг от друга по сути. В той и в другой практике вы используете в качестве объекта медитации свой ум. С помощью такого объекта развивать сосредоточение гораздо легче. Я говорю это исходя из собственного опыта. Но для этого вам нужно хорошо понимать Дхарму. Для людей, которые не могут понять сложные учения, лучше визуализировать Будду. Это трудно, но более надежно, нежели медитировать на ум. Какой-то категории людей легче визуализировать Будду.

В древние времена людям было гораздо легче что-то визуализировать, а нам, современным людям, это дается с трудом. У меня, например, есть трудности с визуализацией. Когда я что-то визуализирую, я могу пребывать на этом объекте некоторое время, но потом объект исчезает, и мне опять приходится его визуализировать. В общем, когда вы не уверены, когда вы вынуждены все время восстанавливать этот образ, вам труднее развивать концентрацию. Когда же вы медитируете на ум, вам не надо ничего визуализировать, поэтому это гораздо легче.

Концентрируясь на своем уме, вы не должны представлять себе образ ясного света. А что вам следует делать? Ваш ум должен пребывать в своей природе, в естественном состоянии. Какая бы мысль ни возникла, не надо следовать за ней и не надо ее отвергать. Наш ум устал от множества размышлений. Просто пребывайте в своем естественном состоянии, с убежденностью в том, что все явления, к которым вы обычно привязываетесь: дом, деньги и прочее, – по сути лишь названия, присвоенные вашей мыслью, и помимо этих названий, вне связи с умом, не существует ничего. В действительности все эти объекты подобны луне, которая не растет, не становится полной и не убывает. Вы пребываете с этим осознанием, и все феномены, все видимости медленно растворятся в вашем ясном свете, в ригпа.

Вы не думаете при этом, что никаких феноменов не существует; вы знаете, что вещи существуют не так, как проявляются. Они существуют только с мирской точки зрения и только лишь как названия. Стоя на земле, вы видите растущую или полную, или убывающую луну, и любое другое существование подобно этой обманчивой видимости.

Итак, убедитесь в том, что все явления – не что иное, как ваши концепции, обозначения, данные вашим умом. Они не имеют никакого истинного бытия. Они неотделимы от ясного света. Когда возникает мысль, вы должны понимать, что она возникла из ясного света. Не следуйте за ней, просто пребывайте со своим умом, и мысль исчезнет так же, как появилась, подобно змее, которая сама заползает в сачок и сама же выползает оттуда, подобно письмам на воде, исчезающим через мгновение. Это называется самоосвобождение. Надпись возникает из воды и растворяется обратно в воде. Точно так же, какая бы мысль ни возникла, думайте, что она появилась из ясного света и растворяется обратно в ясном свете, тогда ваши мысли будут восприниматься как игра ясного света.

Пока я говорю лишь об относительном, а не об абсолютном ясном свете. Абсолютный ясный свет понять очень сложно. Относительный ясный свет – это наитончайший ум, это просто ясность и осознанность. Пребывайте с этим, и тогда ваш ум естественным образом

будет становиться все тоньше и тоньше. Признаки того, что ваш ум становится тоньше, таковы: сначала ваше дыхание станет ровным, вы будете дышать обеими ноздрями, потом оно будет становиться все реже и реже. Когда ум переходит на более тонкий уровень, любой резкий звук может заставить вас вздрогнуть. На этом более тонком уровне сознания сосредоточение лучше, эффективнее.

Пребывайте в природе своего ума с сильной решимостью развивать внимательность. Время от времени напоминайте себе о внимательности и продолжайте пребывать в своей природе. Не вспоминайте прошлое. Если начнете думать о прошлом, возникнет цепочка мыслей и вы не сможете сосредоточиться. «Вчера мой муж сказал то-то, а позавчера – то-то, а два года назад он не купил мне подарок...» – и сразу возникает столько жалоб на мужа. Тогда вся ваша практика превратится в негативную медитацию. Когда вы выйдете из медитации, ваше лицо будет красным. Ваша дебютная ошибка в данном случае заключается в том, что вы слишком углубились в прошлое.

Наш ум очень странный – он склонен впадать в зависимость. Так же, как некоторые люди впадают в зависимость от определенной еды, так и наш ум впадает в зависимость от мыслей, например, о прошлом или о будущем. Некоторые люди зависимы от гнева, от гневных мыслей, они не могут не гневаться на что-то хотя бы раз в день. Если вы увлеклись мыслями, скажите себе: «Ты впал в зависимость от прошлого, которого сейчас уже не существует». Прошлое уже закончилось, а будущее только еще должно наступить.

Иногда наш ум также любит уходить мыслями в будущее. Сначала вы медитируете, а потом начинаете произвольно думать: «Завтра я пойду туда-то, потом я должен получить деньги у этого человека любым способом. Что бы такое ему сказать? Лучше мне разговаривать с ним грубо или спокойно?» А некоторые люди размышляют: «Скоро я куплю дачу, квартиру, машину», потом они медитируют на то, какого цвета машина им подойдет больше всего. Это мысли о будущем.

Итак, не надо пребывать ни в прошлом, ни в будущем. Скажите себе с сильной решимостью: пребывай в настоящем. Но в настоящем также не надо думать о том, что делают сейчас другие люди: «А чем, интересно, занимается мой друг в Москве? Может, он где-то гуляет или вкусно ужинает, а я здесь не могу вкусно поесть». Тогда ваша медитация станет бесполезной. Это очень хорошая техника – с самого начала пресечь блуждание ума, закрыть дверь. Если дверь открыта, все эти мысли начинают сами к вам приходить и их очень трудно выгнать. Они так легко не уйдут. Итак, в настоящем думайте только о том, чем занимается ваш ум. Не надо заставлять себя концентрироваться, просто наблюдайте за своим умом. Обычно вас это не интересует, а теперь сосредоточьтесь на этом, это также очень интересно.

Миларепа говорил: «Мне так интересно вглядываться в свой ум, что у меня нет времени проверять, чем занимаются другие люди». Внутренний мир – это нечто прекрасное, интересное. Пребывайте просто в естественном состоянии, ясности и осознанности. Когда мысль возникает, не надо ее давить, отвергать.

Что такое индуистская неконцептуальная медитация? Это просто блокирование любой мысли, когда медитирующий не позволяет ей возникнуть. Но ни к чему хорошему это не приводит, потому что такая медитация отупляет. Когда вы постоянно не разрешаете своему уму мыслить, через какое-то время ум становится неспособным мыслить как следует. Так же, как и тело будет слабеть, если не позволять ему двигаться. Мирские люди, обыватели отпускают свое тело, разрешают ему двигаться, но они пускаются во все тяжкие и вообще не следят за тем, что они совершают своим телом. Тогда их тело может попасть в воду или

в огонь. Они смотрят только на радугу, бегут за ней и падают. Таким образом, мы возвращаемся в сансаре.

Развивая внимательность, вы бежите следующим образом: если ваше тело хочет прыгнуть, вы позволяете ему это сделать, но при этом прыгаете осознанно. С одной стороны, вы совершаете физические упражнения, с другой стороны, вы не падаете, потому что очень четко за всем следите. Это способ сделать тело сильнее безопасным для него способом.

Эти наставления помогут вам достичь первой и второй стадии сосредоточения, но дальше их уже будет недостаточно. Если же вы в будущем захотите развить шаматху на основе первой йоги Махамудры, то вам будут необходимы все наставления, которые я давал раньше.

Пребывайте в природе своего ума очень расслабленно. На начальном этапе я бы порекомендовал вам делать так, как поступаю я сам. Если вы будете сидеть в позе медитации, у вас возникнет концепция, что вы медитируете, и это станет для вас помехой, вы будете быстро уставать. Вы ведь любите спать. В таком случае спите искусно. Иногда вы лежите, ворочаетесь, не можете уснуть, потом принимаете снотворное. Вам не нужны снотворные, у вас есть прекрасные пилюли медитации. Как только вы продвинетесь вперед в своем сосредоточении, то моментально уснете.

Здесь важен позитивный подход. Просто лягте и не говорите себе, что медитируете, скажите: «Я расслабляюсь в природе своего ума, в своем естественном состоянии, потому что обычно я слишком далеко ухожу от своего природного состояния. Я устал от обилия концепций. Из-за них возникает столько омрачений: гнев, зависть и прочее. Так, вначале я делаю несчастным себя, а затем и других тоже. Я хочу от этого отдохнуть». Это уже некоторый уровень отречения – усталость от омраченных мыслей, желание покоя.

В садхане Ваджрайогини не говорится о медитации на ясный свет, там сказано: «Отдохните в своей абсолютной природе». Эту терминологию придумал не я, она существует давно, и для нас такой подход очень хорош. Итак, лягте поудобнее и скажите себе: «Не думай о прошлом и о будущем, просто оставайся в настоящем» – но в своем настоящем, а не в настоящем других людей. Смотрите за тем, как возникают ваши мысли, как они исчезают. Вы никогда обычно не наблюдаете этот процесс, а это очень интересно. Если вас начинает интересовать процесс возникновения и исчезновения мыслей, то мысли перестают возникать.

Много лет назад, когда я пытался развить шаматху на образе Будды, у меня возникали мысли, и я пытался пресечь их, но от этого они возникали с еще большей силой. А когда я стал пребывать в своей природе, думая: «Сейчас я проверю, как появляются мысли!», тогда они перестали возникать. Если мысли прекращаются, ничего страшного: не ждите их появления, потому что это другая ошибка. Они не возникают – и это хорошо, а если возникают – тоже хорошо. Тогда вы будете испытывать удовольствие от процесса.

Не цепляйтесь за мысли и не отвергайте их, просто пребывайте в своем естественном состоянии. Тогда мысли исчезнут сами собой, это естественный процесс. Чем дольше вы будете пребывать в природе ума, тем тоньше будут становиться ваши мысли, и вы очень легко заснете. Когда я стараюсь медитировать на ясный свет перед сном, мне достаточно 10–15 минут, иногда даже 5 минут, чтобы уснуть. После этого у меня хороший крепкий сон. Весь ваш сон после такой медитации превращается в позитивное действие.

Вы должны понимать, что сон – это изменяющийся фактор. Если перед сном вы думаете о чем-то негативном, то весь ваш сон превращается в негативное действие, каждое мгновение своего сна вы создаете негативную карму. А сколько в вашем сне таких мгновений? Никогда не засыпайте в таком состоянии, когда вас переполняет сильный гнев или зависть, это очень опасно. На тонком уровне ума омраченные мысли оставляют более сильный отпечаток, и тогда у вас постепенно сформируется склонность гневаться или завидовать. Если вы засыпаете в позитивном состоянии ума, то, когда ум становится более тонким, в нем с большей силой будут отпечатываться позитивные мысли. Вследствие этого позитивные состояния ума будут порождаться гораздо легче, быстрее.

У вас должна быть сильная решимость: «Я не позволю себе отвлечься от своего ума, я все время буду осознавать его». Затем ум будет становиться все тоньше и тоньше, дыхание все ровнее, тоньше и естественно возникнет состояние сна. Если вы уснули, то спите дальше, потому что вы уже не медитируете. Я хочу, чтобы вы практиковали это перед сном. Если вы можете формально медитировать, это хорошо, но старайтесь хотя бы перед сном практиковать это, вместо снотворного. Если вы достигнете какой-то стабильности в этой практике перед сном, то у вас появится желание заниматься формальной медитацией. Когда вы почувствуете стабильность, то медитация начнет приносить вам удовольствие.

Во время медитации, когда ваша концентрация улучшается, а дыхание становится более тонким, на вас находит сонливость. Это естественная реакция. Чтобы устранить ее, используется мирный метод – например, движения плечами вверх-вниз. Если же это не помогает, если сонливость слишком сильна, то вы должны представить в своем сердце черный сгусток, в котором сконцентрирована ваша притупленность, и произнести ПХЭТ. Когда вы произносите ПХЭТ, в этот момент сгусток вылетает из центрального канала через макушечную чакру и растворяется в пространстве, т. е. притупленность растворяется в сфере пустоты.

Сначала мы позанимаемся дыхательной медитацией, которая связана с медитацией на ясный свет. Это не та дыхательная медитация, которую я давал раньше. Просто пребывайте в своем ясном и осознанном состоянии ума и осознавайте свое дыхание – выдохи и вдохи. Вы просто осознаете свое дыхание и считаете до 21. Тогда грубые концепции начнут естественным образом сами собой опускаться на дно, оседать. После этого переходите к медитации на ясный свет, пребывая в настоящем моменте.

Так же, как вы порождаете чувство любви – «пусть все живые существа будут счастливы», а потом пребываете на нем, так и здесь: вы ничего не визуализируете, а просто пребываете в состоянии ясности и осознанности своего ума, которое называется ригпа. Эта техника не поможет вам развить саму шаматху, но поможет вам достичь первой, второй и, может быть, третьей стадии. Это гораздо лучше, чем медитировать 10 лет, ничего не зная о девяти стадиях сосредоточения. Некоторые «медитирующие» не представляют даже теоретически, в чем состоят ошибки медитации и как их устранять. А если вы не можете развить шаматху, как вы можете обрести реализации Махамудры или Дзогчен? Если вы не можете прыгнуть на два метра вперед, как вы сможете перепрыгнуть с одной горы на другую?

А теперь помедитируем. Подумайте: «Я устал от сансары. Как хорошо, что сейчас я отдохну в природе своего ума». В Москве я также занимаюсь медитацией. Когда вы медитируете, у вас возникает ощущение, что вы находитесь не в городе, не в Москве, даже не в этом мире.

Теперь сядьте в позу медитации, выпрямите тело. Сначала представьте перед собой Будду Ваджрадхару, Будду Шакьямуни, своего Духовного Наставника, мастеров прошлого

традиций Нингма, Кагью, Сакья, Гелуг – все они воплощены в образе Будды Ваджрадхары. Если вы будете думать так, то получите благословение не только всех великих мастеров Тибета, но и всех махасиддхов Индии. Представляйте однонаправлено их всех, в том числе вашего Учителя, в форме Будды Ваджрадхары.

А потом вы обращаетесь к нему с молитвой: «Пожалуйста, благослови меня, чтобы я смог познать относительную и абсолютную природу своего ума. Из-за того, что я не познаю свою относительную и абсолютную природу, я сам себя привязываю к сансаре. С безначальных времен я страдал и страдаю в сансаре, и я создаю эти страдания сам. Не только я, но и все живые существа страдают, мы все находимся в одном положении. Для того чтобы помочь всем живым существам, да познаю я абсолютную природу своего ума и стану буддой, чтобы жизнь за жизнью указывать им путь, вести их к постижению абсолютной природы их ума».

Самый лучший способ освободиться – это познать самого себя.

«Укроти свой ум – и ты продвинешься вперед.
Познай себя – и ты освободишься».

В особенности необходимо познать абсолютную природу своего ума. А самое высшее постижение – это когда ваш наитончайший ум познает свою абсолютную природу. После этого уже в следующий момент вы освободитесь. Но пока это еще слишком от нас далеко, для этого нам нужна некоторая концентрация. Нужно, чтобы ум стал немного тоньше.

Итак, с состраданием ко всем живым существам вы просите Будду Ваджрадхару о благословении. Сначала из Будды Ваджрадхары исходит белый свет с нектаром, который благословляет вас, а затем Будда Ваджрадхара нисходит на вашу макушку и растворяется в вашем сердце. Когда происходит это слияние, вы чувствуете, что ваш ум стал единым целым с умом Будды Ваджрадхары, ваша речь слилась воедино с речью Будды Ваджрадхары, ваше тело слилось воедино с телом Будды Ваджрадхары. После этого пребывайте в ясности и осознанности.

Вначале медитация не должна быть слишком долгой, 5–10 минут, потом прервитесь, отдохните и начните заново со свежим умом. Все время развивайте внимательность. Не надо сидеть два часа без движения, потому что тогда вы привыкнете выполнять некачественную медитацию.

А теперь вернемся к учению по «Сутре сердца».

Четверичная пустота

«Форма есть пустота, пустота есть форма. Нет пустоты помимо формы, и нет формы помимо пустоты».

Говоря «форма есть пустота», Авалокитешвара вовсе не утверждает, что формы не существует. Он имеет в виду, что форма, будучи взаимозависимой, пуста от истинного существования, от самобытия. Здесь взаимозависимость трактуется с точки зрения Мадхьямаки Прасангики, то есть это не зависимость от причин, а зависимость от обозначения мыслью. Дома, чашки, электроны, протоны – все зависит от обозначения мыслью. Помимо наименования, со стороны объекта нет никаких электронов, но номинально существующий электрон есть, и он способен функционировать. При этом его функции не являются самосущими, они также взаимозависимы. Квантовые физики знают,

что электроны и протоны – это всего лишь названия. Элементарная частица – это также всего лишь название, данное двум-трем частицам основы.

«Я» и все феномены, будучи обозначенными мыслью, пусты от самобытия. Пустота от самобытия означает, что у вещей, помимо существования в качестве мысленного обозначения, нет никакого другого существования со стороны объекта. Когда вы производите это отрицание, что после него остается? Остается взаимозависимость, номинальное существование. Итак, взаимозависимость, номинальное существование напоминает шенванг.

Вчера я приводил пример с плоской Землей, которая подобна кунтагу. А если перевести эту аналогию на анализ самого себя, тогда самосущее, истинно существующее «я», которое вам является, подобно кунтагу. Таким оно вами воспринимается, но существует оно иначе. А пример шенванга – круглая Земля. Мы не видим ее круглой, тем не менее, знаем, что она такова. Шенванг «я» – это номинально существующее «я», которое в данный момент вами не воспринимается. Но так же, как не обязательно видеть, что Земля круглая, достаточно об этом знать, так и не обязательно видеть номинально существующее «я». Когда вы видите свое тело, вы говорите, что видите себя, потому что тело является одной из основ для обозначения «я». Когда вы обращаете внимание на свои мысли, вы говорите: «Я думаю», но при этом некоего плотного думающего «я» нет.

Если вы удалитесь от Земли на большое расстояние, вы увидите, что она круглая, но номинально существующее «я» вы не сможете увидеть даже с большого расстояния. Вы утверждаете, что видите нечто, просто глядя на основу для обозначения. Если вы видите тело Майи, вы можете сказать: «Я вижу Майю». Вы видите тело Майи, но тело – это не Майя, как же вы можете сказать, что видите Майю? Здесь следует провести различие между номинальным и самосущим существованием. Если вы хотите сказать, что вы увидели номинально существующую Майю, то для этого достаточно увидеть одну из основ для обозначения «Майя». Если же вы хотите увидеть самосущую Майю, то для этого недостаточно увидеть ее тело, тогда вы должны увидеть еще какую-то плотную конкретную Майю помимо ее тела и ума.

Небуддистам очень трудно объяснить, что такое «я». Поскольку это не ум и не тело, они ввели такое понятие, как душа. Душа и означает «я», которое не является ни умом, ни телом. Размышляя над тем, каким образом «я» существует, они не могли отрицать его, потому что это противоречило бы опыту. Но поскольку они не понимали теорию пустоты, они стали говорить об атмане, или душе, обладающей тремя характеристиками. Я уже прежде объяснял эти характеристики.

Теория пустоты настолько обширна и настолько взаимосвязана с другими темами, что мне приходится сначала уходить в одну сторону и возвращаться, потом – в другую сторону и возвращаться. Иногда у меня даже возникает желание просто сказать, как Авалокитешвара: «Ом Гате Гате Парагате Парасамгате Боддхи Сваха» – и ограничиться этим, при этом чтобы у вас были настолько высокие умственные способности, что, только услышав эту мантру, вы бы вошли в состояние медитации и познали бы абсолютную природу. В древние времена такое было возможно.

Бывало и так: когда Будда заканчивал свое учение, вокруг него сидели люди, погруженные в медитацию, Будда тихонько уходил, и те, кто выходил из медитации, тоже тихо покидали место. Остальные оставались сидеть иногда всю ночь, иногда по 6–7 дней, а когда выходили из медитации, то обретали определенные реализации. Я тоже надеюсь, что сегодня, когда я закончу учение, некоторые из вас останутся сидеть в медитации, так что

расходитесь тихо. Я шучу. Когда тема такая трудная, как эта, иногда хорошо шутить. Когда Его Святейшество Далай-лама дает сложное учение и люди засыпают, тогда он неожиданно пошутит – и все просыпаются, а он продолжает учение. Здесь тоже некоторые клевали носом, а теперь проснулись, и я продолжу.

Итак, относительное «я» не обязательно видеть. Вы убеждаетесь в его существовании через восприятие объектной основы. Но если вы захотели бы доказать наличие самосущего «я», вы непременно должны были бы его увидеть как нечто плотное.

Все обыватели знают, что лес существует номинально, что это название, присвоенное скоплению деревьев. Когда вы видите большое количество деревьев, вы говорите: «Я вижу лес», хотя ни одно из деревьев не является лесом. Но раз вы увидели группу деревьев, которая является основой для обозначения «лес», то можно сказать, что вы увидели лес. Вы же не рассчитываете, что увидите лес в виде некоей плотной субстанции. Майя существует так же, как лес, – в качестве наименования, данного ее телу и уму.

Кунтаг леса – это некий плотный, единый, объективно существующий лес, независимый от мысленного обозначения. Такого леса никогда не было в прошлом, нет в настоящем и в будущем также не будет. Но это не означает, что леса нет вообще. Когда вы ищете лес, применяя аналитический подход, вы его не находите, потому что ни одно из деревьев не является лесом, а помимо этих деревьев тоже никакого леса нет. Таким образом, вы ищете истинно существующий лес и не находите его. В таком случае как же лес существует? Просто как название, данное этой объектной основе. Когда деревьев становится меньше, вы говорите, что лес поредел, а когда количество деревьев увеличивается, вы замечаете, что лес разросся. Лес существует просто номинально, тем не менее, он может стать больше или меньше.

Мне очень легко объяснять теорию Мадхьямаки Прасангики, легко развить убежденность в ней. Теории низших школ мне, напротив, объяснять нелегко, потому что все время появляются какие-то несоответствия то с одной, то с другой стороны. Когда логика выстраивается с одной стороны, с другой стороны обнажаются противоречия. Прасангика же очень гармонична. Здесь не происходит смешения понятий, потому что есть четкие критерии относительной достоверности: три характеристики достоверной основы для обозначения. Феномены существуют лишь номинально, но они способны функционировать, потому что это название несет смысловую нагрузку.

Итак, номинально существующая Майя – это шенванг, относительная истина. Йондуп – это Майя, пустая от истинного существования, от самобытия. Отсутствие истинного существования – это не просто отсутствие независимого субстанционального существования, это гораздо более глубокое отрицание. Нет никакой истинно существующей Майи, она существует лишь номинально, как иллюзия. Вы не видите самосущую Майю, вы видите объектную основу. Но эта основа, благодаря которой вы можете утверждать, что видите Майю, – это довольно шаткая, эфемерная вещь. Поэтому относительная реальность истинна только в глазах обывателей, для высших существ это не истина, а условность. Арьи с восьмого по десятый бхуми видят просто условность, не принимая ее за истину.

Но я уже слишком углубился, здесь нужно действовать постепенно, иначе есть опасность ввести вас в крайность нигилизма.

Итак, Авалокитешвара говорит, что «форма есть пустота», для того чтобы спасти вас от крайности постоянства. Форма не существует так, как она вам видится, она пуста от

истинного существования. Из-за крайности постоянства мы вращаемся в сансаре, думая, что вещи существуют так, как они нам являются, веря в эту иллюзию. Так же, как фраза «Земля пуста от плоскости» не отрицает реальности самой Земли, так и «форма есть пустота» не отрицает наличия форм, а лишь опровергает определенный способ их существования, называемый кунтагом.

Вторая часть фразы – «пустота есть форма» – спасает вас от крайности нигилизма. Она означает следующее: будучи пустой от самобытия, форма обязательно должна существовать зависимо. Майя, поскольку она пуста от самобытия, существует номинально, в зависимости от мысленного обозначения. Пустота Майи от самобытия – это йондуп, абсолютная истина. Поскольку есть абсолютная истина Майи, должна быть и ее относительная истина. Итак, взаимозависимость и пустота – это разные аспекты одной сути, просто два разных названия.

Так же, как утверждения «Земля пуста от плоскости» и «Земля круглая» имеют один и тот же смысл, так и пустота и взаимозависимость означают одно и то же. Взаимозависимость – это относительная истина, шенванг, а пустота – абсолютная истина, йондуп. А кунтаг – это объект нашего ошибочного цепляния, отрицаемый пустотой. Когда вы понимаете, что пустота есть форма, вы осознаете также, что «я», не будучи самосущим, обязательно должно быть взаимозависимым. В этом случае вы никогда не впадете в крайность нигилизма.

В третьей части – «нет пустоты помимо формы» – говорится о единстве относительной и абсолютной истин. Под этим подразумевается, что пустота и взаимозависимость – это единство, два различных аспекта одного целого, одной сути. Они не только не противоречат друг другу, но находятся в гармонии, представляя собой единое целое.

В четвертой части – «и нет формы помимо пустоты» – имеется в виду прямое познание пустоты. Постигнув пустоту напрямую, вы выходите за пределы обычного постижения, и этот процесс обычный ум не может ни постичь, ни выразить. Когда вы пробуете мед, вы можете утверждать, что это нечто сладкое, но вы не можете подробно объяснить, каков он на вкус. Прямое постижение абсолютной истины, пустоты невыразимо языковыми средствами. Но это не означает, что пустоту вообще нельзя объяснить. Прямое познание пустоты невозможно объяснить словами, но концептуальное познание пустоты объяснить можно.

В подробном комментарии к «Сутре сердца» можно объяснить, как медитировать на путях накопления и подготовки, но у нас на это нет времени. В будущем я отдельно дам учение на эту тему. В «Сутре сердца» столько богатейшего материала, что мне приходится даже его урезать, сортировать.

Следующий абзац: «Также пусты и ощущения, различение, формирующие факторы и сознание». Четверичная пустота применима и ко всем остальным скандхам. Так же, как форма – первая скандха, пусты и остальные четыре скандхи.

Я повторю четверичную пустоту, чтобы вы ее лучше запомнили. Итак, первая часть четверичной пустоты нужна для того, чтобы спастись от крайности абсолютизма, или постоянства. Чтобы мы могли пробудиться от галлюцинаций, Авалокитешвара говорит, что форма есть пустота. Форма не существует таким образом, каким вам является, это иллюзия. Также и «я» не существует так, как оно вами воспринимается. Потому что форма, а также «я» – это всего лишь названия.

Проверим достоверность следующего умозаключения:

Форма (А) пуста от самобытия (В), потому что существует просто номинально (С).

Форма существует номинально ($A = C$), а все номинально существующее определенно пусто от самобытия ($C = B$). Из этого также следует, что номинальное не должно существовать истинно ($C \neq \text{не-}B$). Итак, три свойства верного умозаключения здесь присутствуют.

Мы знаем, что форма номинальна, ведь мы сами даем наименования формам. Мы придумали маленький ящик, в котором можно видеть разные картины, и назвали его телевизором. И теперь мы используем этот ящик, привыкнув к его названию. Позже, увидев в магазине телевизор, мы думаем, что он, такой новый и красивый, существует со стороны объекта. Затем мы покупаем его, а в действительности лишь приобретаем огромное количество электронов, протонов и нейтронов. Японцы опустошают помойки, извлекая из них сырье для своей электроники. На самом деле вся эта современная аппаратура изначально была мусором. Мы покупаем японский мусор и ставим его на почетное место в доме, а некоторые чуть ли не молятся на него, принимают прибежище в телевизоре. Я шучу.

Поскольку форма есть пустота, не следует ничего принимать всерьез, ведь все существует лишь номинально, нет самосущего, истинного бытия вещей. В пустом доме невозможно ничего потерять, из пустого дома нельзя ничего украсть. Мы же постоянно боимся что-то потерять в пустом доме. Вы должны понимать, что, поскольку дом пуст, лучше просто пребывать в отдохновении в абсолютной природе своего ума.

Когда говорится о пустоте формы, возникает опасность, что вы решите, будто феномены не существуют вообще, то есть опасность впасть в крайность нигилизма. Чтобы спасти вас от крайности нигилизма, приводится второе утверждение – «пустота есть форма». Тот факт, что «я» и все феномены пусты от истинного существования, означает, что они взаимозависимы. Следовательно, их существование не отрицается.

«Нет пустоты помимо формы» – здесь имеется в виду, что относительная и абсолютная истины представляют собой единство, единое целое.

«Нет формы помимо пустоты» означает, что подобное единство невыразимо словесными средствами.

Так же, как вы разбирали совокупность формы, тем же путем вы анализируете другие скандхи.

Следующая строка говорит о том, как медитировать на пустоту тем, кто достиг пути видения.

Сейчас я изложил только теорию. Я не объяснил, как практически медитировать на путях накопления и подготовки. Есть много подробных наставлений на эту тему, написанных ламой Цонкапой, Кхедрубом Ринпоче. В будущем, когда у вас будет хороший фундамент, я объясню вам практически, как медитировать на пустоту.

Когда я давал вам учение по Махамудре, мы дошли до того, как медитировать на относительную природу ума, а медитацию на абсолютную природу ума мы не затрагивали. Когда придет время, я объясню все это вместе. Если у вас будет энтузиазм, вы будете

хотеть медитировать, то я со своей стороны сделаю все, чтобы рассказать вам подробно о медитации. Главное, чтобы этот энтузиазм у вас был. Мой Духовный Наставник передал мне подробные наставления о медитации, и лишь моя лень не давала мне достичь реализаций.