



Введение

Текст «Самоосвобождение путем слушания» (тиб. Bar do thos grol) входит в цикл текстов, называемый «Глубокое учение о самоосвобождении благодаря узнаванию мирных и гневных божеств собственного ума», который составил Падмасамбхав, знаменитый учитель из Уддияны¹. По преданию, он сам спрятал данный текст в окрестностях горы Гамподар возле реки Янцзы в VIII веке н. э.

Этот текст, относящийся к так называемым учениям *тэрма* (gter ma), впоследствии был обнаружен тэртоном (gter ston) Карма Лингпа, йогином школы² *кагью* (bka' brgyud), а затем вошел в переводы традиции *ньюнга* (rnying ma).

Тэрма

Традиция тэрма очень распространена в Тибете, как в буддийских школах, так и в добуддийской традиции Бонпо. Слово «тэрма» буквально означает «сокровище» и относится к текстам, а также другим ценным и священным предметам, которые учителя, предвидя неблагоприятные для учения времена, прятали, чтобы спасти от уничтожения.

Тэртонам (букв. «открывателям сокровищ») удавалось находить их благодаря указаниям, полученным в снах или видениях.

Тибетская книга мертвых

Существуют две основные разновидности тэрма: *сатэр* (sa gter) — сокровища земли и *гонгтэр* (dgongs gter) — сокровища ума. Сатэр — это книги учений или священные материальные свидетельства культуры прошлого: статуэтки, ритуальные предметы, реликвии, драгоценные камни и металлы, найденные в земле, в скалах и пещерах, в колоннах храмов. Гонгтэр же — это тексты учений, написанные самими учителями-тэртонами на основе их собственных непосредственных видений, переданные ими и впоследствии получившие распространение. Эти тексты бывают не только на тибетском языке, но и на неизвестном, тайном языке, называемом языком дакини³, истолковать который могут лишь тэртоны.

Занимаясь научной работой на Западе, я понял, что ученые не особенно верят в подлинность тэрма. Лично я считаю, что среди тэрма действительно существует много подделок; однако в Тибете я много раз сталкивался с сатэр и гонгтэр, о чем хочу рассказать, дабы объяснить значение этой традиции, пока мало известной на Западе.

Летом 1952 года я находился в Лхалунге (Lha lung), что в Восточном Тибете, у своего дяди, простого практика. Он тогда обучал Дзогчену (rDzogs chen) десятка два учеников. Однажды он сказал мне, что видел во сне указание на тэрма. Через несколько недель он сказал, что снова видел похожий сон, на этот раз более ясный, чем предыдущий, в котором он обнаруживал учение тантрийского божества Ваджрапани⁴. Во сне отчетливо было видно место, расположенное неподалеку от хорошо знакомой нам горы, где солнце, освещая вход в пещеру, отбрасывало тень в форме тибетской буквы А (ཨ). Я очень старался убедить дядю найти привидевшееся ему во сне место и обнаружить находку. Наконец после моих настойчивых просьб он согласился.

Мы отправились в то место, которое было указано во сне, и по прибытии бродили целый день, прежде чем сумели найти пещеру, которая точно соответствовала дядиному описанию. Затем назначили день. Между тем собрался народ, поскольку в Тибете такие находки сопровождаются чем-то вроде народно-го праздника. Сразу разносится молва, отовсюду прибывают люди и в ожидании события располагаются неподалеку от на-

значенного места, чтобы принять участие в церемониях, всегда предшествующих открытию, которое потом празднуется с танцами, песнями, состязаниями.

На заре десятого лунного дня, который в Тибете считается очень благоприятным, дядя после долгой молитвы и длительного сосредоточения взял мотыгу и со всей силы бросил ее в скалу. Место над входом в пещеру, которого коснулась мотыга, было расположено очень высоко, и монах из соседнего монастыря, забравшись на деревянную лестницу, наспех сооруженную собравшимися, начал копать. Он сразу крикнул, что земля в этом месте очень рыхлая, и вскоре снизу можно было разглядеть сияние. Монах сообщил, что из земли показалось что-то похожее на драгоценный камень, и спросил у дяди, доставать ли его. Дядя запретил его трогать и попросил выкатить камень так, чтобы он упал на большой кусок ткани, который уже держали с десятков людей. Упавший камень походил на большое яйцо цвета бирюзы, сияющее и искрящееся. Все бежали и собирали землю, упавшую вместе с камнем и потому считавшуюся святой. Начался праздник, длившийся несколько дней.

Итак, тэрма могут быть как текстами учений, так и священными предметами.

Как-то раз в Тибете я побывал у знаменитого учителя школы кагью, Шестнадцатого Гьялва Кармапы (Gyal ba Karma pa), и он показал мне не один десяток тэрма, скопившихся в монастыре за много веков: *пурбу* (phur bu)⁵, статуэтки Падмасамбхавы и божеств, подаренные нашедшими их людьми.

Другой знаменательный пример — это находка одного из самых важных тантрийских текстов учения Дзогчен, Великого Совершенства, наиболее сущностного и прямого тантрийского метода тибетского буддизма, а именно *Нингмэй гюд чудун* (gnying ma'i rgyud bcu bdun), Семнадцати тантр Упадешы, которые считают сердцем учения Великого Совершенства.

Учения этих семнадцати тантр Вималамитра, великий учитель традиции Дзогчен, передал Нян Тингдзину Сангпо (Muang ting 'dzin bzang po), который, в свою очередь, передал их Бэ Лодро Вангчугу (dBas blo dros dbang phyug). Одновременно Вималамитра спрятал копию текста в им самим построенном храме.

Тибетская книга мертвых

Сто лет спустя царь Лангдарма (gLang dar ma)⁶ разрушил все буддийские храмы и монастыри, но опустошение не коснулось передачи учения в роду Бэ (dBas), которая продолжалась от отца к сыну — просто как семейная традиция, независимо ни от каких социальных институтов. Однако со временем у других учителей зародились сомнения в подлинности текста и учения, которые передавались в роду Бэ, поскольку не было других копий, с которыми этот текст можно было бы сравнить, как бывает с другими тантрами.

Однажды монах, служивший сторожем в храме, построенном Вималамитрой, увидел во сне, что внутри одной из колонн храма спрятан текст, а через несколько недель сон повторился. Тогда он попросил разрешения проверить ту колонну, которую он увидел во сне. Так он нашел другой вариант *Нингмэй гюд чудун*, написанный золотом на черной бумаге. Сверив версии, обнаружили некоторое расхождение. Недавно опубликованное последнее издание этого текста было отредактировано с добавлением нескольких дополнительных замечаний, указывающих именно на различия в двух вариантах.

Как гонгтэр, так и сатэр очень распространены в тибетской традиции, в чем я имел возможность убедиться при общении с ламой Чангчубом Дордже (Byang chub rdo rje), великим учителем традиции Дзогчен. Он был человеком очень простым и современным, жил как крестьянин близ Гонджо (Gonjo) в Восточном Тибете, но среди местных жителей слыл прекрасным врачом. Еще он был тэртоном. Когда я жил у него, я получил учение одного совершенно удивительного текста Дзогчена, *Каду чоки гяцо* (bKa' 'dus chos kyi rgya mtsho), что означает «Собрание учений океана Дхармы», которое он получил в видениях и продиктовал ученику.

Учитель Чангчуб читал с трудом, а писать не умел вовсе, поэтому я предложил ему свои услуги в качестве писца. Тогда он попросил записать вторую книгу *Каду чоки гяцо*. Целыми днями, принимая больных, а также людей, приходивших к нему за советом, он диктовал. Ему постоянно приходилось прерывать диктовку, чтобы поговорить с посетителями, и мне казалось, что от этого текст будет бессвязным. Однако как-то вечером, перечитывая то, что записал днем, я был удивлен совер-

шенством стиля и формы: не было упущено ни одного слова — казалось, он диктовал без каких-либо перерывов. Это тем более удивительно, что учитель Чангчуб не умел писать.

Предлагаемый вашему вниманию текст является поистине сущностным учением Дзогчена, и я уверен, что ни один, даже самый образованный, ученый-философ не сумел бы его написать.

Только что приведенные примеры помогают лучше понять значение тэрма, разновидности учений, к которой принадлежит текст Гуру Падмасамбхавы «Великое освобождение путем слушания».

Учение, касающееся состояния после смерти, содержится также во многих тантрах, принадлежащих к традиции Дзогчен. Свое происхождение данная передача ведет от одной из семнадцати тантр Упадешы цикла *Нингмэй год чудун*, о находке которого я рассказал ранее, а именно, от «Тантры великого сокровенного союза солнца и луны» (Nyí ma dang zla ba'i kha sbyor ba gsangs ba'i rgyud).

Существуют точки соприкосновения между учениями о состоянии после смерти в тибетской традиции и в традиции Хинаяны: например, в «Сокровищнице знания» (Абхидхармакоша) Васубандху и в «Руководстве знания» (Абхидхармасамуччая) Асанги содержатся длинные и подробные описания переходного состояния, предшествующего новому рождению. Представления о посмертном состоянии в буддийской традиции Бон тоже очень похожи на подобные представления в буддийской Тантре.

Слово «бардо» само по себе означает «промежуточное состояние» и обозначает состояние перехода из одного состояния в другое. В «Тантре великого сокровенного союза солнца и луны» и в «Тантре всепроникающего звука» (Sgra thal rgyur chen po'i rgyud) говорится о четырех видах бардо:

а) *Кенэ бардо* (skyes gnas bar do): skyes — «рождение», gnas — «состояние», или *рангжин бардо* (rang bzhin bardo): rang bzhin — «природа». Состояние между рождением и смертью, — то, что мы называем жизнью, бардо кармического видения, которое проявляется в жизни любого существа и воспринимается им как проходящее переживание.

Тибетская книга мертвых

б) *Чикэй бардо* ('chi kha'i bar do): 'chi kha — «смерть». Бардо момента смерти — переживание видений, проявляющихся при первых признаках смерти, до прекращения внутреннего пульса.

в) *Чонид бардо* (chos nyid bar do): тиб. chos nyid; санскр. *дхармата* — «сущность». Это состояние, в котором исчезают все чувства и проявляются проекции собственного ума, продолжающиеся до появления так называемого «психического тела». Если существо не распознает природы видений, то начинается сидпэй бардо.

г) *Сидпэй бардо* (srid pa'i bar do): srid pa — «бытие». Видение так называемого «психического тела», продолжающееся до тех пор, пока существо снова не окажется в темнице кармического видения, испытывая, таким образом, новое «промежуточное состояние» между рождением и смертью.

Бардо природы

Бардо природы, или бардо рождения, — это переживание так называемого «кармического видения». Это, собственно, наша жизнь, полная многообразных видений, присущих нашему конкретному состоянию. Она начинается с момента рождения и кончается смертью.

В тантре «Шабда Махапрангана» говорится:

Все следы, порожденные кармой,
Наслаиваются на первоначальное состояние существа,
Причина чего коренится в неведении⁷.
Так происходит перерождение
В двойственном и иллюзорном состоянии,
Где субъект отделен от объекта.
Появляются пять объектов чувств, и рождается
Тело с присущими ему ощущениями:
Удовольствия, неудовольствия и безразличия;
Возникают пять главных страстей,
И в непрерывном чередовании таких видений
Начинается круговорот бытия —
Так называемое относительное видение.

Когда мы говорим о круговороте бытия (санскр. *сансара*), важно помнить, что речь идет не о чем-то вне нашего ума. Шесть лок, или измерений бытия, не являются чем-то конкретным и объективно существующим. Из тантры «Царь все-творящий» (*Chos thams cad rdogs pa chen po byang chub kyi kun byed rgyal po*):

Ум — основа и круговорота бытия,
И просветления,
Посему нужно познать ум.

На самом деле сансара, круговорот бытия, и нирвана, просветление, или реализация, — это наш ум, наше сознание, природа которого чиста изначально и является первопричиной того и другого.

Временные препятствия омрачают ум и знание состояния изначальной чистоты, давая начало иллюзорным действиям и мыслям, порождаемым страстями. Так накапливаются благие и неблагие действия, которые в дальнейшем станут первичными причинами. Каждая причина дает следствие, и, подчиняясь этому закону, существа постоянно перерождаются то в одном, то в другом состоянии в шести мирах бытия.

Шесть главных страстей: гнев, алчность, неведение, гордость, зависть и эгоизм являются первопричинами кармических видений существ, большинство которых может иметь общее видение, например, человеческое. Такое коллективное видение и есть лока.

В соответствии с тибетской традицией, локи описываются так:

Первая — видение существ ада, результат привычки к проявлению сильного гнева. Это видение описывается либо как ад, где все раскалено, все горит огнем и нет никакой возможности убежать, либо как холодный ад, где кругом лед и снег, от которых нет спасения. В переживании видений бардо это состояние символически проявляется как серый, мрачный, мутный свет одновременно с возникновением света зеркалоподобной мудрости.

Измерение голодных духов (санскр. *прета*; тиб. *йидаг*, *yi dwags*), — следствие жадности и алчности. Прету изображают

Тибетская книга мертвых

в виде существа с раздутым как бочка животом и с тонкой глоткой, через которую может пройти только то, что тоньше булавки. Эти существа вечно голодны, вечно в поисках пищи. Все их переживания связаны с ощущением голода: то пища исчезает, не дойдя до рта, то она попадает в рот, но ее никак не проглотить; даже проглоченная, она превращается в желудке в огонь и страшно жжет и так далее. В бардо символ этого состояния проявляется как мутно-желтый свет одновременно с возникновением сияющего красного света различающей мудрости.

Третья сфера — мир животных — обусловлена неведением. Тибетское слово для обозначения животных — *дудро* (*dud 'gro*), т. е. «те, кто ходит согнувшись». Животные, как правило, невежественны, не способны развиваться, познавать себя и совершенствовать свой ум. В переживании бардо символ этого состояния проявляется в виде тускло-зеленого света одновременно с возникновением сияющего красного света — света различающей мудрости.

Состояние людей, являющееся результатом гордости, навязчивого желания самоутверждения и успеха, в бардо символически проявляется в виде тускло-голубого света, который возникает одновременно с сияющим желтым светом мудрости равенства.

В локе завистливых богов (санскр. *асура*) существа одержимы завистью. Асур изображают как воинов, которые всегда в борьбе, всегда готовы воевать и спорить; их состояние в переживании бардо проявляется как тусклый красный свет, возникающий одновременно с ослепительным зеленым светом мудрости совершенных деяний.

Последняя сфера — мир богов, которые пребывают в состоянии блаженства, эстетического наслаждения, и целиком сосредоточены на собственной личности, на собственном эго; символ этой сферы проявляется как тусклый белый свет одновременно с возникновением сверкающего синего света мудрости дхарматы.

Блуждание из одной сферы в другую называется круговоротом бытия, сансарой. Когда не осознаешь, что причина всего этого страдания — собственный ум, отвлекаешься, живешь

в состоянии двойственности, препятствия и ошибки возрастают, а состояние неведения укореняется все глубже.

Просветление, реализация, чистое состояние — тоже наш собственный ум. Для природы ума, являющегося исконным состоянием ума каждого существа, нет ничего постороннего, существующего вне ее, что носило бы название «реализация».

Просветление — не луч света, идущий откуда-то извне: ведь состояние нашего ума чисто изначально. Если живешь в этом состоянии и не отвлекаешься, можно преодолеть все препятствия и ошибки и изначально состояние может проявиться. Жизнь в этом состоянии без отвлечения — это нирвана. Нирвана не является чем-то внешним по отношению к уму. Гуру Падмасамбхава сказал:

Наш ум — это основа
Круговорота бытия и просветления.
Вне ума
Нет ни сансары, ни нирваны.

И видения внешнего мира, т. е. конкретные, материальные предметы, и видения нашего внутреннего мира, т. е. наши мысли и чувства, — все это иллюзорные видения, порожденные нашей привязанностью.

Слово «иллюзорные» означает, что все видения соответствуют нашему конкретному состоянию и нет ничего, обладающего независимой сущностью и реальностью. Например, в соответствии с общечеловеческим видением, цвет жемчуга — белый, но для человека с очень больной печенью он желтый: это значит, что для человека с таким заболеванием утверждение, что жемчужина желтая, является вполне реальным.

У разных существ бывает разное видение, соответствующее тем или иным кармическим причинам⁸. Чтобы пояснить это, приводят такую притчу: «Однажды возле реки встретились существа всех шести лок. Хоть они и оказались в одном месте, из-за разных кармических причин все видели разное: житель ада видел пламя и лед, голодный дух вместо воды видел кровь, для рыб — существ мира животных — она была местом обитания, человек увидел воду, способную утолить его жажду, асура — поле сражения, а божество — сияющий райский

Тибетская книга мертвых

нектар». Эта притча показывает, что все зависит от собственного состояния, от собственного ума.

В «Тантре всепроникающего звука» и в «Тантре великого сокровенного союза солнца и луны» говорится:

В жизни нужно готовить себя,
Как ласточка, вьющая себе гнездо:
Она не советует его на земле или в другом ненадежном месте,
А советует тщательно, спрячет надежно,
Так, чтобы всегда найти его
И никто не смог бы его разорить.

На протяжении жизни нужно с помощью учения и медитации углублять свою практику, стараться овладеть ею и рассеять всякое сомнение, чтобы во время тревоги и смятения смерти суметь использовать опыт выполнявшейся при жизни медитации, и таким образом достичь освобождения.

Очень важна помощь учителя, так как он разными способами приводит ученика к знанию чистого изначального сознания; благодаря этому человек познает самого себя, собственную природу.

Введение, полученное от учителя, будет полезно и в момент смерти, в том числе и тем, кто не сумел претворить учение в практику при жизни. Согласно Тантре, в этот момент ясность человека девятикратно возрастает, потому что сознание не обусловлено никакими материальными препятствиями, а потому он может легко воспользоваться полученными наставлениями и распознать все видения, возникающие как проявление собственной природы.

Бардо момента смерти

После того, как заканчивается бардо природы, наступает чикэй бардо, промежуточное состояние момента смерти, начинающееся с возникновением признаков смерти и заканчивающееся с прекращением внутреннего пульса.

С приближением момента смерти человек испытывает отчаяние и сильные муки — как физические, ибо состояние элемен-

тов тела нарушено, так и душевные, ибо постепенно теряется контроль над собой, — и это вызывает тревогу, растерянность, ужас. Это действительно страшный момент, когда очень трудно удержать присутствие ума и суметь распознать видения.

Признаки смерти описаны во многих буддийских текстах. В «Гантре великого сокровенного союза солнца и луны» дано подробнейшее описание двадцати одного основного признака, среди которых следующие:

Ткани под ногтями теряют цвет (это означает, что нарушается периферическое кровообращение). Цвет радужной оболочки глаза тускнеет. Волосы на затылке приподнимаются. Исчезает приглушенный гул, обычно слышимый, если заткнуть уши. Если умирающего положить на заре спиной к солнцу, не видно обычного легкого тумана дыхания. Если положить правую руку на лоб и смотреть на свет, пульс становится прерывистым.

Очень распространенный способ выяснить, близка ли смерть, — это так называемая «проверка очертаний жизни» (тиб. *це суг*; *tshe gzugs*): в ночь полнолуния, вытянув руки вверх, а ноги широко расставив, встают спиной к луне и в течение двадцати минут пристально смотрят в центр своей тени, отбрасываемой на землю, а затем смотрят в пространство, где появляется изображение этой тени. Если изображение неполное, значит, нарушено равновесие энергии и можно определить, какие именно органы поражены, если же у изображения нет головы, это знак близкой смерти.

Тибетская религиозная традиция богата методами, позволяющими устранить опасность или отдалить приход смерти, которые называются *чилу* (*'chi bslu*); среди них есть ритуалы, связанные с Амитаюсом или Тарой⁹, а также другие, предписывающие повторение мантры¹⁰ долгой жизни Падмасамбхавы.

Народная традиция тоже богата обычаями, служащими для спасения умирающего. Например, есть обычай, согласно которому близкие и друзья тяжело больного человека спасают от смерти животных: либо отпускают рыб из сети, либо выкупают скот, приведенный на бойню, причем количество освобожденных животных должно равняться возрасту умирающего. Другой очень известный обычай называется «золотой

Тибетская книга мертвых

мост»: семья больного высекает на камне мантру долгой жизни, после чего камень кладут в реку или ручей, чтобы вода могла постоянно его омывать. Другая традиция — *тунг траг* (dung grag): идут в ближайший монастырь и просят трубить или звонить тунг траг с помощью ритуальной раковины или гонга, призывая всех молиться, и все окрестные жители, услышав этот призыв, молятся во спасение жизни умирающего.

Самый момент смерти подробно описан в тантре. Испытываемые в этот момент ощущения — результат того, что все элементы тела начинают переходить в свою сущность. Когда <элемент> Земля растворяется в своей сущности, тело тяжелеет, больной не способен принимать пищу, теряет силу (не может вставать, ходить), перестает ощущать прикосновения. Когда растворяется Вода, теряется вся внутренняя влага и кровообращение начинает останавливаться. Когда Огонь переходит в сущность огня, сохнет во рту и носу, холодеют конечности, очень часто возникает ощущение жара. Когда Воздух растворяется в Пространстве, дыхание становится затрудненным, члены — неподвижными, глаза закрываются.

Состояние во время исчезновения элементов поистине ужасно, и очень легко потерять самоконтроль. Например, иногда бывает, что в тот момент, когда уходит элемент земля, умирающий взывает о помощи, умоляя поднять его, так как он испытывает сильное ощущение стремительного падения. На самом деле вот он — на своей постели, но не отдает себе в этом отчета.

Согласно тантре, именно в этот момент можно применить на практике учения, полученные в течение жизни, прибегнуть к практике *пова* ('rho ba).

«Пова» буквально означает «перенос», т. е. речь идет о том, чтобы перенести сознание человека через центральный канал (*нади*¹¹) в состояние чистого измерения. Так пресекается круг перерождений.

Согласно учению Дзогчен, существует три вида переноса.

Первый — пова дхармакаи — для практиков высшего уровня¹². Если во время медитации человек способен оставаться в присутствии изначального состояния знания, вне двойственного деления на субъект и объект, нет необходимости переме-

щать что-либо в какое-то другое место — таков высший перенос: в момент смерти человек осознает собственную естественную просветленность и освобождается сам собой. Для такого переноса необходимо иметь прижизненный опыт Ясного Света (тиб. од сэл; 'od gsal). Эта практика состоит в осознании собственной неотъемлемой просветленности и умении оставаться в этом состоянии, не тревожимом никакими мыслями, во время погружения в сон. В тантрийских текстах говорится, что этот момент очень похож на смерть.

Если это невозможно и если при жизни человек выполнял постепенные практики пути преобразования, то в момент смерти он старается достичь преобразования, представляя *йидама* (yí dam)¹³, которого созерцал больше всего. Во время бардо он распознает лучи, свет и звуки как проявление собственной энергии и достигает реализации на уровне самбхогакаи. Это второй тип переноса — для практикующего среднего уровня.

Наконец, последний тип переноса, так называемая пова нирманакаи, — для практикующих низшего уровня. Он состоит в визуализации и переносе через центральный канал, *нади*, своего сознания: из макушки головы его переносят в чистое измерение, визуализируемое как мандала¹⁴ Амитабхи, Самантабхадры или Ваджрасаттвы, олицетворяющих единство всех учителей.

Обычно этот способ переноса практикуют для себя, но учитель или практик, владеющие им в совершенстве, могут выполнять его и для других.

В Тибете очень распространен обычай звать учителя или йогина, способных оказать помощь в переносе <сознания> умирающего.

В тексте «Бардо Тодрол» сказано: «Практик прежде всего должен проверить последовательность признаков смерти в соответствии со «Спонтанным освобождением признаков смерти»; удостоверившись, что все признаки налицо, он выполнит перенос, ведущий к спонтанному освобождению».

Другой метод освобождения в момент смерти состоит в том, чтобы во всех явлениях состояния бардо узнать спонтанные проявления собственной энергии. В «Тантре всепроникающего звука» этот метод называется «ясный, как взгляд в зеркало».

Тибетская книга мертвых

Но, если умирающий не способен практиковать таким образом (еще и потому, что в этот момент нелегко сохранять самоконтроль), очень полезно, чтобы учитель или друг, получивший те же учения, был рядом и помог ему не отвлекаться, напоминая о необходимости быть внимательным и узнавать все видения как проявления собственной энергии, а потому не пугаться.

В тексте говорится: «В период между остановкой дыхания и остановкой кровообращения пусть учитель или брат по *ваджре*¹⁵, которого он любил, которому доверял, читает «Великое освобождение путем слушания».

Почему «Великое освобождение путем слушания»? Мы говорили, что в бардо, когда физические чувства более не являются препятствием, сознание в девять раз яснее, — поэтому гораздо легче понимать учение и следовать наставлениям, которые ведут к освобождению и неизбежному переходу в чистое, а не двойственное сознание, запредельное всем ограничениям.

Далее в тексте говорится:

Сын благородного семейства, слушай! Перед тобой сияет Ясный Свет дхарматы, узнай его. Сын благородного семейства, теперь у твоего сознания нет формы, нет цвета, нет содержания и оно проявляется как чистая пустота. Это пустота Самантабхадри. Раз твое сознание пусто, счастье не может быть разрушено.

Твое сознание — свободное, ясное, чистое и сияющее. Это состояние сознания есть Будда Самантабхадра... Это дхармакая Будды...

Твое сознание неразделимо ясно и пусто, имеет форму большого светильника, оно не подвержено рождению и смерти, это Будда Бессмертного Света. Достаточно узнать его...

Прежде всего, нужно, чтобы он вспомнил, как много открыл ему в прошлом учитель, тогда он сам распознает собственное сознание как свет и, наконец, узнав самого себя, нераздельно соединится с дхармакаей и достигнет освобождения.

И еще:

Сын благородного семейства, теперь пришло то, что мы называем смертью. Ты не один оставляешь эту жизнь: это происходит

со всеми — не испытывай привязанности и желания к этой жизни. Даже если ты привязан к ней и желаешь ее, ты не сможешь остаться — ты можешь лишь и дальше блуждать в круговороте перерождений.

Сын благородного семейства, какое бы страшное видение ни появилось, не забывай эти слова, продолжай путь, памятуя об их смысле; самое главное, что с их помощью ты сможешь все распознать.

Читать этот текст, чтобы облегчить распознавание в бардо, очень полезно, если в жизни человек имел опыт Ясного Света дхарматы; если же он не стал практиком, ему будет очень трудно узнать в этом Свете самого себя. В любом случае, в тантрах это введение считается как бы «посланием», которое человек может получить и которое ему будет легче применить на практике, когда появятся видения бардо дхарматы.

Этот момент узнавания можно сравнить со встречей матери и сына: словно среди толпы и суматохи дитя узнает свою мать. К тому же, услышав наставления из «Освобождения путем слушания», находящееся в бардо существо получает возможность в момент появления мирных и гневных видений без страха узнать в них порождения собственного ума и освободиться. Вот почему считается, что чтение этого текста, прежде чем силы совсем оставят умирающего, очень способствует его освобождению.

В «Тантре великого сокровенного союза солнца и луны» написано:

Когда у умирающего, благодаря собственной памяти или наставления учителя, проявляется распознавание, рождается свет, который становится проводником, сопровождающим до порога, где свет дхарматы готов принять его как гостя, и встреча этих двух видов света не оставляет ни единого мгновения тьмы. Это похоже на то, как во время полнолуния свет солнца сразу после заката сменяется светом луны, так что не остается места для тьмы.

Для тех, кто при жизни выполнял практики медитации очень высокого уровня, в вышеупомянутой тантре рекомендуется очень точная и нацеленная на обретение видения практика

Тибетская книга мертвых

йингриг йермэд (dbying rig dbyer med), или «нераздельное единство состояния знания и внешнего видения». Она состоит в том, чтобы, не делая различия между субъектом и объектом, оставаться в состоянии, когда тот, кто видит, свободен от оценок и целиком пребывает в собственном состоянии знания, чистом по природе. В этот момент тому, кто при жизни упражнялся в видении внутреннего света, выполняя практику Ясного Света, о которой я уже вкратце говорил, полностью является видение собственной просветленности.

Согласно тантре, проявление внутреннего света проходит четыре последовательных стадии (подобное наблюдается также в момент, предшествующий сну): в первой, *шангва* (shang ba), видение появляется, как светлячок в темноте, во второй, *чедпа* (mched pa), оно понемногу разливается, проявляясь как слабый дымок, который становится все светлее, <переходя в стадию> *тобпа* (thob pa), пока не достигнет последней стадии, *нертоб* (nyer thob). Для йогина это проявление света также связано с энергией собственной праны¹⁶, которая собирается в центральном канале.

После этих четырех стадий мы достигаем видения, называемого *лхундруб* (lhun sgrub), то есть полностью совершенного, которое возникает в виде прозрачного света, подобного тому, что разливается по небу утром, перед восходом солнца.

Если при жизни мы распознали это состояние и недвойственно пребываем в нем, наступает так называемая встреча мудрости-матери с мудростью-сыном, где мудрость-мать — состояние исконной сущности живого существа, которая чиста и сама по себе изначально совершенна. Переживание этого состояния при жизни благодаря введению, полученному от учителя, живущего в таком состоянии, — это мудрость-сын, именуемая «мудрость примера».

Момент соединения двух этих мудростей называют «состояние лхундруб» — достижение высшего совершенства. Это состояние можно пережить только распознав его и сумев, не отвлекаясь, удержать. Его продолжительность зависит от способности практика. Оно может длиться какой-то миг, и его трудно узнать; у того, кто не практикует, оно может вызвать трепет и ужас.

В «Тантре великого сокровенного союза солнца и луны» для тех, кто не способен освободиться, реализовав природу своих видений, описываются признаки, помогающие понять, в какой локе они переродятся:

Если в момент смерти тепло уходит через голову или шевелится правая рука, — это знак того, что умирающий переродится среди божеств.

Если тепло уходит через стопы, двигается левая нога и глаза смотрят вниз, — это знак перерождения в аду.

Если тепло уходит через правую подмышку и рот, слышится бормотание, — это знак перерождения среди асур.

Если тепло уходит через рот, тело приобретает желтый цвет, а глаза словно обращены назад, — это знак перерождения среди голодных духов.

Если тепло собирается в глазах, умирающий четко произносит какие-либо слова, а ум достаточно ясен, — это знак перерождения среди людей.

На основании этих знаков тантра дает наставления по очищению для лучшего перерождения. Их три: метод очищения тела до того, как прекратится внутреннее дыхание; метод очищения сразу после окончательной смерти и, наконец, метод *дунциг* (bdun tshigs)¹⁷, практикуемый каждые семь дней в течение семи недель.

Другой способ создать причину для освобождения умершего, при жизни не занимавшегося практикой, — чтение мантр *тодрол*, т. е. мантр, освобождающих того, кто их слушает, либо можно приложить к телу усопшего предметы, которые могут стать благой причиной для освобождения: *сагдрол* (bsags grol), *нёнгдрол* (nyong grol).

Виды смерти

В тантрах описываются три вида смерти йогина: низший, средний и высший.

Практикующим низшего уровня в момент смерти не удается распознать все возникающее как проявление собственной энергии. Им не удается продолжительное время пребывать

Тибетская книга мертвых

в чистом исконном состоянии, они отвлекаются и продолжают оставаться в бардо бытия; в этом случае их поведение не отличается от поведения того, кто при жизни не слушал никаких учений.

Практикующие среднего уровня, говорится в тантрах, умирают как лев или как отшельник в пещере, или как бедняк, не доставляя хлопот остающимся, прекрасно осознавая, что такое смерть, не поддаваясь смятению и страху.

Практикующие высшего уровня не нуждаются ни в каких методиках или особых наставлениях, касающихся момента смерти. Состояние их сознания соединяется прямо с чистым исконным состоянием, их материальное тело исчезает, превращаясь в сущность элементов, — так они обретают радужное тело (тиб. *джалу*; 'ja 'lus). Практика *тодгэл* (thod rgal), особый метод передачи Дзогчена, позволяет обрести это высшее достижение: при помощи этой практики непосредственного, прямого созерцания практикующий достигает единения собственной внутренней энергии с энергией внешней, которая есть не что иное, как внешнее проявление его собственного состояния. При этом атомы, составляющие его личность, преобразуются в чистую сияющую энергию, вследствие чего не остается осязаемых следов тела.

Жизнеописания тибетских святых изобилуют примерами йогоинов, которые после смерти не оставили материального тела, реализовав радужное тело.

Бардо дхарматы

Как только последний элемент растворяется в своей сущности, а физическая энергия (прана) — в состоянии сознания, бардо момента смерти заканчивается.

Теперь дыхание прекратилось, тело стало безжизненным и наступил момент, когда сознание растворяется в пространстве, умственная деятельность прекращается, все мысли и видения обрываются и возникает естественный внутренний свет.

Слово *дхармата* (тиб. *чонид*; chos nyid) означает «суть вещей как они есть». В этот момент проявляется в свете чистое

состояние становления бытия, исконное состояние живого существа. Тот, кто при жизни имел полное переживание созерцания изначальной сущности, узнает ее и, освобождаясь, соединяется с нею неразрывно.

В «Тантре саморожденного состояния знания» (rig pa rang shar chen po rgyud) говорится:

Когда умирает практик, деятельность его материального тела прекращается, а из исконного состояния возникают видения мудрости. Сознание в пространстве преобразуется в *тигле* (thig le), или сияющую многоцветную сферу. Тигле растворяется в свете, свет — в формах, формы в *цомбу* (tshom bu) (способ проявления света в виде совокупности бесконечных сияющих и многоцветных дисков, накладывающихся один на другой), цомбу растворяется в четырех полностью совершенных мудростях, которые растворяются в Великой Чистоте. Так проявляется изначальное состояние в своем собственном измерении.

Теперь все проявляется через свет, лучи, звуки в намного более интенсивном и ослепительном состоянии энергии именно потому, что прекратились физические ощущения, связанные с телом.

Способ проявления этой энергии очень подробно описан в той же тантре:

Процесс делится на четыре этапа: первый называется «небо, растворяющееся в свете». Это момент, когда кровообращение останавливается и сознание растворяется в пространстве: ум отделяется от тела, и сознание человека вылетает через глаза как искра в небо. В этот момент не существует никакого восприятия или видения внешнего мира; появляются видения света дхарматы. Все видения сияют в свете Мудрости, они — не что иное, как проявление природы человека.

Иными словами, умерший входит в измерение света, когда теряется граница между внешним светом и тем, кто его видит. Все — свет, даже сам умерший; словно все погружается в океан многоцветного света. В этот момент у разных людей могут быть разные видения, и даже длительность этого состояния света зависит от способности человека и его опыта практики созерцания.

Далее в тексте говорится:

После этого наступает этап, называемый «соединение света и собственного состояния знания». Сами собой рождаются бесконечные лучи света, которые соединяются прямо с радужным светом, проявляющимся в виде сияющих мандал (цомбу). Какое-то время сияющие лучи излучают свет, а затем растворяются. Теперь нужно расслабиться, остаться в этом состоянии расслабленности и доверия и, получив силу благодаря выполненной при жизни практике, подобно сыну на коленях матери, узнать все как проявление собственной мудрости.

Третий этап — единение, растворяющееся в Мудрости, когда разные света возникают сами собой, по отдельности, как вполне различимые потоки, всякий раз другого цвета, в сияющих мандалах.

В тантрах говорится, что в этот момент практик должен вести себя так, будто применяет метод «золотая игла» (метод древней тибетской медицины). Целитель с величайшей точностью прокалывает точку сердца, в которой скопились ядовитые воды. Нужно быть очень внимательным и очень точно пережить это состояние, не отвлекаясь, не допуская двойственного деления на субъект и объект, «с точностью стрелы, выпущенной великаном».

Наконец происходит растворение собственной энергии в измерении совершенного состояния. В этот момент появляются все видения сущности, предстающие в виде мандалы, света разных цветов и звуков. Появляются видения татхагат¹⁸, описанные в «Тодрол», — мирные и гневные видения, предстающие в окружении энергии, которая обладает качествами природы элементов: Земли, Воды, Воздуха, Огня и Пространства.

Когда энергия предстает в своей целостности, не существует деятельности ума, но возникает ясность знания. Лишившись ограничений материального тела, человек становится намного более прозрачным и обретает такие способности, как ясновидение (тиб. *нгонше*; *mngon shes*).

В тантре описаны девять нгонше: три связаны к телом, три — с речью и три — с умом.

Три нгонше тела: знание дхармакаи, или знание собственной сущности, нетленной изначально; знание самбхогакаи,

т. е. природы, проявляющейся в свете и цвете сияющих тигле; наконец, знание нирманакаи, т. е. состояния энергии, проявляющейся физически в шести сферах бытия.

Три нгонше речи: знание речи дхармакаи, измерения за пределами речи, не вмещающегося в пределы звука; знание речи самбхогакаи, измерения ясности и чистоты энергии звука; знание речи нирманакаи — знание всех звуков на материальном уровне, понимание всех языков людей и животных.

И наконец, в этот момент предельной ясности человек обретает три знания ума: знание сущности реальности (дхармакаи), которая пуста и чиста изначально; знание достигнувшей совершенства природы (самбхогакаи), цельной, в которой есть все; знание энергии ума (нирманакаи), открывающее возможность читать все мысли других существ и способность познать три времени: настоящее, прошедшее и будущее.

В «Тантре великого сокровенного союза солнца и луны» даны восемь определений бардо дхарматы:

Состояние Высшего Совершенства

Возникает как энергия за пределами сансары и нирваны;

Возникает как свет, проявляющийся в виде внутреннего сияния;

Возникает как проявляющаяся внешне не-предметная форма, за пределами субъекта и объекта;

Возникает как недвойственность и потому представляет собой состояние отсутствия мысли, в котором нет деятельности ума;

Возникает как Мудрость со всеми нематериальными проявлениями;

Возникает как спонтанное безграничное освобождение;

Возникает как круговорот бытия, то есть способно проявляться даже в нечистом видении;

Возникает как Чистая Мудрость: так соединяются мудрость-мать и мудрость-сын.

Это совершенное состояние дхарматы, возникнув, поглощается светом (*rig pa od la 'jug*). Такой способ проявления энергии во взаимосвязи со светом можно найти также в практиках Крия-тантры¹⁹. Йогин представляет свет, который исходит из его сердца в виде бесконечных мандал и проявлений, распространяется в пространстве, а затем возвращается, растворяясь в сердце. Так сияние дхармакаи поглощается в самом себе.

Тибетская книга мертвых

Далее следует взятое из «Тантры саморожденного состояния знания» описание восьми способов поглощения энергии:

Энергия поглощает сама себя, как вечером лучи медленно заходящего солнца поглощаются светящимся диском.

Свет растворяется в свете, как радуга растворяется в небе; форма растворяется в форме, как свет помещенной в сосуд лампы соединяется с внешним светом, если разбить сосуд.

Мудрость поглощается Мудростью, т. е. изначальное состояние воссоединяется с состоянием знания человека, как мать с сыном.

Недвойственность растворяется сама в себе, как капля воды в море.

Освобождение от границ растворяется в себе, как пространство кувшина исчезает в небесном пространстве, когда разбивается кувшин.

В отсутствии двойственности чистая мудрость поглощается своей сущностью, а все нечистые видения растворяются в том, что называют «единое тигле», т. е. чистое состояние созерцания. Тигле есть символ Мудрости, поскольку такая сфера не имеет ни границ, ни начала и конца, оно не материально, — это чистое проявление самой тонкой энергии.

Бардо бытия

Если во время предыдущих состояний бардо мы не распознали все видения, звуки, свет, разноцветные лучи как собственные проявления, то в итоге мы окажемся в состоянии бардо, предшествующем перерождению в новой жизни.

В Ануттара-тантре говорится, что даже йогин низшего уровня, который при жизни хотя бы немного занимался практикой, к концу бардо дхарматы растворяется в чистом измерении и не попадает в бардо бытия. Этот переход от бардо дхарматы к измерению чистого видения, где можно использовать мудрость самбхогакаи и, практикуя, достичь освобождения, в тантре Звука описывается как «восстановление связи между двумя концами поврежденного канала», а также «соединение для хорошего пути». У обычных существ, напротив, начинают работать чувства и происходит становление «психического тела», подробно описанное во второй части текста.

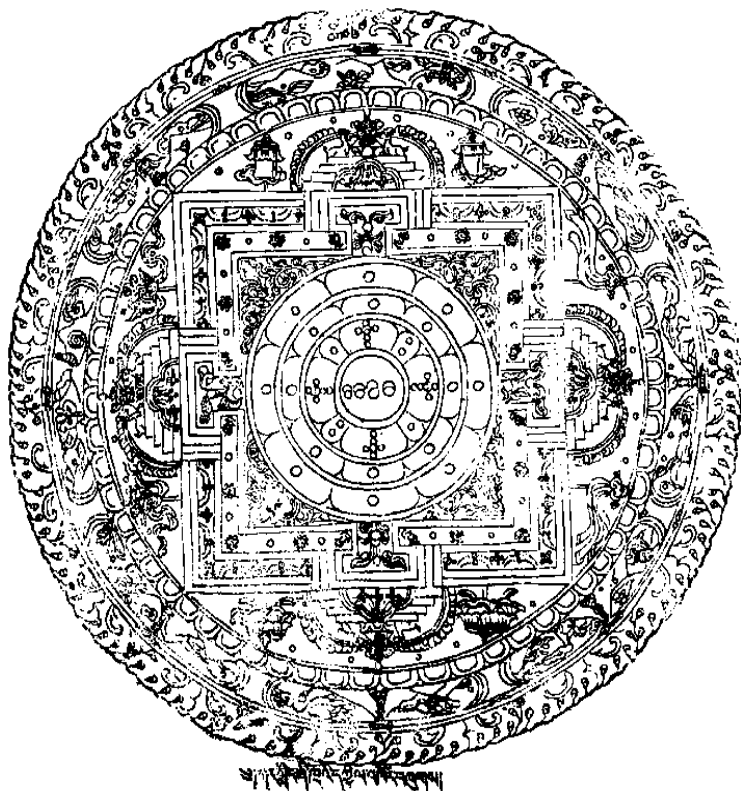
Этот этап называется «бардо бытия», поскольку в нем проявляются карма, рождение, ощущения счастья и страдания. Он очень обстоятельно изложен в буддийских текстах. В «Абхидхармакоше» Васубандху содержится подробнейшее описание всех постепенных переходов, ведущих к перерождению. Это состояние можно сравнить с моментом, когда, задремав, не можешь удержать сознание в состоянии внутреннего света и погружаешься в сон.

Снова начинается работа ума, возобновляются психические видения. Человек ощущает свое присутствие в теле, которое было при жизни, но поскольку в действительности никакого физического тела нет, он пребывает в нематериальном состоянии: проходит сквозь стены, все видит, может читать чужие мысли, обладает тончайшим присутствием, способен все воспринимать, поскольку чувства функционируют. Это состояние называется «психическое тело».

В Тибете есть обычай делать усопшему подношения, соответствующие его нематериальному состоянию: возжигают благовония, предлагают пищу с сильным ароматом, а также освященные порошки для зарождения причины освобождения.

Согласно традиции, длительность бардо — сорок девять дней, или семь недель: каждые семь дней в час смерти усопшего к нему возвращаются воспоминания точного ощущения момента смерти (тиб. *дунциг*; *bdun tshigs*). Но, согласно текстам, бардо не всегда длится семь недель: в новое рождение можно войти даже в течение первой или второй недели — все зависит от кармических причин человека.

К середине бардо привычное ощущение своего прежнего состояния постепенно преобразуется в ощущение нового видения, вхождение в которое начинается. Первая фаза этого нового восприятия определяется цветом. В тантре подробно описано соответствие нового рождения и восприятия цвета. Цвет, символизирующий перерождение среди людей — бледно-голубой, среди дэв — белый, среди асур — бледно-красный, среди животных — тускло-желтый, среди голодных духов — тоже тускло-желтый, среди существ ада — тускло-серый, что зависит от тех путей света — собственных кармических наклонностей, — которые привели существо в бардо дхарматы.



Колесо, используемое в ритуалах для достижения лучшего перерождения, найденное тэроном Карма Лингпой

Предсказание о новом рождении можно сделать также на основании положения головы: если голова запрокинулась вверх, значит, человек возродится как божество, если склонилась вниз — как голодный дух или существо ада.

Когда восприятие цвета заканчивается, ощущение человеческого измерения медленно исчезает и начинается вхождение в видение, в котором вы переродитесь. Таким образом существа перерождаются и входят в другое бардо — рождения и смерти.

Так продолжается круговорот.