

# СМЕРТИ ВОПРЕКИ



Антология тайных учений  
о смерти и умирании

**Лама Сонам Дордже**  
**Смерти вопреки. Антология**  
**тайных учений о смерти**  
**и умирании традиции**  
**дзогчен тибетского буддизма**  
**Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8609199](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8609199)*

*Смерти вопреки. Антология тайных учений о смерти и умирании традиции дзогчен тибетского буддизма / Пер. с тибетского и комментарий ламы Сонама Дордже.: Ориенталия; Москва; 2006  
ISBN 978-5-91994-032-6*

### **Аннотация**

В этой уникальной книге содержатся практические и теоретические учения тибетского буддизма о смерти, большинство из которых недоступно ни на одном западном языке. Они проливают свет на многие неведомые грани процесса умирания и посмертных переживаний, учат тому, как определять знаки приближающейся смерти, как предотвратить её наступление и продлить жизнь, как воскресить умершего и определить место нового рождения покойного. Составленная

на основе текстов Лонгчена Рабджама, Джигме Лингпы, Карма Лингпы и семнадцати тантр дзогчен менгак-дэ, книга представляет интерес для буддистов, тибетологов, буддологов и всех тех, кто интересуется мистическими учениями Востока.

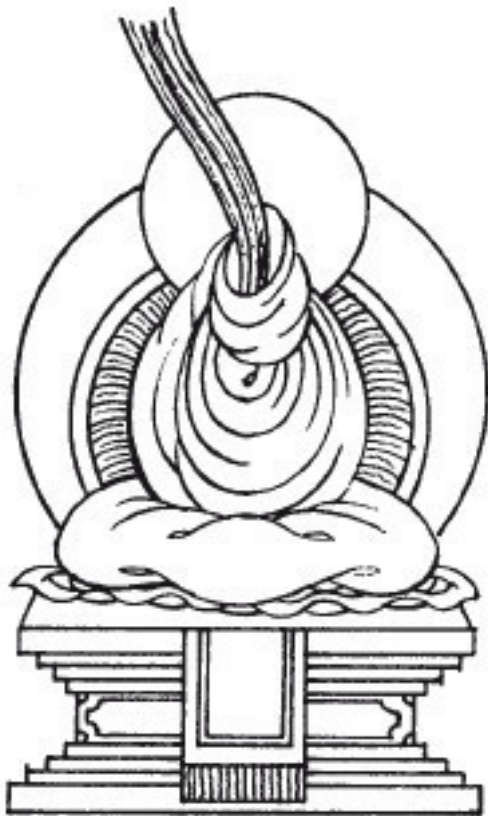
# Содержание

Предисловие издателя	8
Предисловие к первому изданию	10
Техническое замечание	19
Вступление	20
Всё не так плохо	25
Бардо	37
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Сонам Дордже**

**Смерти вопреки. Антология  
тайных учений о смерти и  
умирании традиции дзогчен  
тибетского буддизма**

*Перевод с тибетского и комментариев ламы Сонама Дордже*



На основе текстов  
Лонгчена Рабджама  
Джигме Лингпы

Карма Лингпы

Семнадцати тантр дзогчен менгак-дэ

# Предисловие издателя

Издательство «Ориенталия» предлагает вашему вниманию книгу (*перевод с тибетского и составление*) ламы Сонома Дордже (Олега Позднякова) – первого русского буддийского йогина, прошедшего полный курс теоретического и практического обучения тибетскому буддизму ваджраяны в Непале, Индии и Тибете. Ему посчастливилось получать учения и наставления от таких выдающихся буддийских мастеров современности, как Ургьен Тулку Ринпоче, Чокьи Ньима Ринпоче, Чоклинг Ринпоче, Чогье Тричен Ринпоче, Беру Кхьенце Ринпоче, Сакья Тризин Ринпоче, Его Святейшество XVII Кармапа, Трангу Ринпоче, Тенга Ринпоче, Чатрал Ринпоче, Цултрим Еьяцо Ринпоче и Джигме Ринпоче.

Лама Сонам Дордже осуществил в святых местах Непала два традиционных медитативных затворничества-ретрита общей продолжительностью более семи лет, за что заслужил признание и уважение своих учителей, которые благословили его распространять Дхарму в России и на Украине. Им переведены и прокомментированы девять классических и современных буддийских трактатов, такие, как «Сокровищница Дхармад-хату», «Тайная космология дзогчен», «Свобода от четырёх привязанностей», «Откровения тибетских отшельников» и другие.

«Смерти вопреки» представляет собой антологию буд-

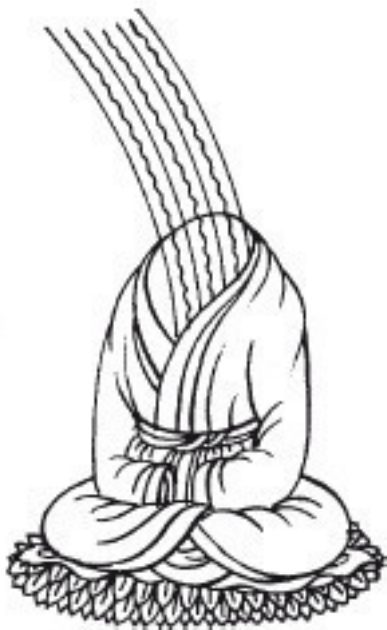
дийских наставлений о смерти и умирании. В этой уникальной книге содержатся практические и теоретические учения тибетского буддизма о смерти, большинство из которых недоступно ни на одном западном языке. Они проливают свет на многие неведомые грани процесса умирания и посмертных переживаний, показывая читателю пути к избавлению от страха смерти и связанных с ней страданий. Название «Смерти вопреки» говорит само за себя – тайные учения, изложенные в этой книге, дадут вам возможность победить Владыку смерти и избежать горькой участи всех тех, кому суждено было родиться в этом мире.

Прочитав её, вы научитесь определять знаки приближающейся смерти, узнаете, как предотвратить смерть и продлить жизнь, как воскрешать умерших и определять место нового рождения покойного, а также многие другие интересные и волнующие всех нас вещи. Освободившись от депрессии и панического страха, которые наводят на людей мысли о смерти, вы обнаружите в этой книге описание путей, позволяющих наполнить свою жизнь радостью бесстрашия и глубоким знанием неведомых доселе аспектов бытия.

*Редактор серии «Самадхи»  
Александр А. Нариньяни*

# Предисловие к первому изданию

*Посвящается Грегу Уайтсайду*



Впервые на русском языке избежать горькой участи обычных существ. Она поможет вам избавиться от тех депрессив-

ных и панических реакций, которые вызывают в нас мысли о смерти, укажет пути, позволяющие наполнить нашу жизнь радостью бесстрашия, лучше понять её смысл и прожить оставшиеся годы более полноценно.

В основу этой книги легли труды величайших мастеров буддийской традиции ньингма и дзогчен. Центральное место занимает текст Всеведущего Лонгчена Рабджама (1308–1363) «Сокровищница драгоценных слов и смысла» (тиб. *Цик дон дзо*), дополненный наставлениями из других его текстов учениями видьядхары Джигме Лингпы (1730–1799) из текста «Мастер пробуждённости» (тиб. *Йеше лама*), учениями тертона Карма Лингпы (XIV век) из сокровища-терма «Глубочайшая доктрина самоосвобождения мудрости мирных и гневных божеств» (тиб. *Карлинг шитро*), а также отрывками из тайных тантр *дзогчен менгак-дэ* и другой информацией, недоступной на западных языках.

Эта антология стала плодом многолетних усилий и духовных поисков, ради которых мне пришлось побывать во многих местах Непала, Тибета и Индии с целью получения наставлений от держателей линии ньингма. В частности, эта книга является результатом моего углублённого изучения тайных текстов Всеведущего Лонгчена Рабджама.

Вклад Лонгчена Рабджама в теорию и практику тибетского буддизма трудно переоценить. Лонгченпа единогласно признан самым реализованным и эрудированным Мастером за всю многовековую историю тибетской традиции ньингма,

и в частности школы дзогчен. Он всегда считался самым совершенным образцом просветлённого Мастера, Учёного и Святого в контексте тибетского буддизма. Вся его жизнь была чередой чудесных деяний и великих духовных свершений, однако главное чудо, явленное этим Мастером, воплощено в тех произведениях, которые он оставил после себя. Собрание его учений насчитывает 273 текста, однако большая их часть была утеряна на протяжении веков, минувших с того дня, как он оставил этот мир. К счастью, до нас дошли наиболее значительные и выдающиеся трактаты Лонгченпы. «Семь сокровищниц Лонгченпы» (тиб. *Лонгчен дзо дун*) являются воплощением его духовных свершений на пути учения Великого совершенства (дзогчен). В данной книге переведены главы трёх из семи Сокровищниц, а также отрывки из его пятитомного собрания сокровенных учений «Четыре ветви сердечной сущности» (тиб. *Ньингтик ябши*).

Буддизм славится разнообразием духовных путей и непостижимым множеством практических методов, ведущих к конечной цели – просветлению. Согласно классификации, принятой в древнейшей тибетской традиции ньингма, учения Будды разделяются на *Девять колесниц*, или духовных путей. Эзотерические учения сутр составляют три низших уровня – *Колесницы шраваков*, *прагьякабудд* и *бодхисаттв*. Эзотерические учения Тайной мантры, или *ваджраяны*, представлены внешними тантрами: крия-, чарья- и йога-тантрой, а также внутренними тантрами маха-йоги,

ану-йоги и ати-йоги (дзогчен). Путь практики Великого совершенства дзогчен является апогеем всех духовных путей и содержит самые глубокие и эффективные методы, позволяющие достичь просветлённого состояния Будды за одну жизнь. Обобщить все эти пути в одной книге просто невозможно, и я лишь постарался представить читателю всеобъемлющий обзор учений об умирании, смерти и перерождении, которые являются краеугольным камнем буддийской теории и практики во всех школах и традициях. Несмотря на изобилие теоретической и практической информации на эту тему, было бы несправедливо обвинять буддизм в «одержимости смертью» или «духовной некрофилии». Такое разнообразие специфических учений не имеет своей целью навязать на его приверженцев депрессию и мрачные мысли, а наоборот, способствует появлению оптимизма в отношении самой удручающей из реалий человеческого бытия – смерти.

Теория о перерождении и загробном существовании обсуждается во всех буддийских традициях, однако в учениях т. н. *низших путей* вы встретите лишь общие положения, оставляющие после себя множество вопросительных знаков. Только в учениях *внутренних тантр* можно найти подробную информацию об умирании, смерти и перерождении. Полная и исчерпывающая информация на эту тему содержится только в сущностном разделе учений дзогчен.

Эти учения существуют с незапамятных времён, и часто говорится, что дзогчен лежит вне временных и простран-

ственных измерений. На данном этапе истории учения Великого совершенства появились в V веке до нашей эры в результате передачи знания, полученного первым патриархом дзогчен Гарабом Дордже от Будды Ваджрасаттвы на трансцендентном плане. Не следует рассматривать эти учения как локализованные или привязанные к какой-то отдельной религии – они являются вселенским духовным путём, ведущим к полному освобождению от страданий, и содержат положения, позволяющие осуществлять их практику в любой ситуации, в любое время, в любых условиях и даже в контексте любой религии. Учения Великого совершенства не являются принадлежностью одного лишь тибетского буддизма – они практикуются также в религии бок, а первый патриарх дзогчен Гараб Дордже не был ни тибетцем, ни индусом – он жил в стране Уддияна, располагавшейся на территории современного Афганистана и Пакистана, неподалёку от таджикской границы. Археологические находки и исторические факты свидетельствуют о том, что две тысячи лет назад эти учения были распространены во многих районах Средней Азии, даже на пограничных территориях Узбекистана, Таджикистана и Киргизии.

На протяжении веков учения Великого совершенства в полной тайне передавались от наставника к ученику, и в VIII–IX веках нашей эры были принесены в Тибет усилиями великих мастеров Падмасамбхавы, Вималамитры и Вайрочаны. Вплоть до XIV века эти учения держались в тайне и,

в отличие от других буддийских традиций, процветавших в Тибете, не распространялись публично, а передавались лишь самым достойным, избранным преемникам. В XIV веке учения дзогчен стали более доступными благодаря усилиям всеведущего мастера Лонгчена Рабджама, чья мудрость, духовная реализация и яркая харизма пробудили веру во многих современниках и создали благоприятные условия для распространения учений по всему Тибету и Бутану. Непостижимая мудрость этого великого мастера произвела на свет сотни письменных трудов, в которых изящная поэтичность стиля неповторимым образом сочетается с глубиной духовных наставлений.

Одним из выдающихся современников Лонгченпы был сиддха Карма Лингпа, открывший около тысячи учений-терма, сокрытых великим Падмасамбхавой в VII–IX веках на благо будущих поколений. Самым известным текстом-сокровищем, который открыл Карма Лингпа и который практикуется по сей день, является «Глубокая доктрина самоосвобождения мудрости мирных и гневных божеств», названное «Карлинг шитро» в честь открывшего его мастера. Это учение также относится к сущностному разделу дзогчен, и одна из его частей хорошо известна западным читателям под названием «Тибетская книга мёртвых». Эта книга, безусловно, стала подлинным бестселлером среди всех учений тибетского буддизма, ибо в ней содержатся уникальные данные, отсутствующие в других духовных традициях. Однако

помимо этого знаменитого трактата, переведённого и изданного на Западе ещё в середине XX века, в учении «Карлинг шитро» и в текстах Лонгченпы содержится множество информации и практических методов, которые до сих пор сокрыты от посторонних глаз покровом тайны.

В этой книге я постарался донести до русскоязычного читателя свет глубочайшей мудрости, содержащейся в сокровенных учениях Великого совершенства, и приоткрыть дверь в эту сокровищницу теоретической и практической информации об умирании, смерти и перерождении, доселе недоступной для большинства практикующих.

Эти учения, безусловно, расширят ваш кругозор в области духовных знаний, однако их основной целью является освобождение живых существ от страданий, что возможно только при практическом применении этих духовных методов. Большинство из них до сих пор содержится в тайне лишь потому, что по традиции данные учения передаются только усердным и преданным практикующим. Поэтому данная книга в первую очередь предназначена для людей, серьёзно занимающихся буддийскими практиками и стремящихся к духовному прогрессу, и в особенности тем, кто практикует учения Великого совершенства дзогчен.

Не все из представленных методов могут быть использованы простыми практикующими, многие сложные ритуалы и техники могут выполняться только квалифицированными ламами, которые обладают обширными познаниями, духов-

ной реализацией и большим опытом. Все практики, описанные в этой книге, требуют дополнительных передач, посвящений и устных наставлений от мастера традиции дзогчен, и я хочу предостеречь любопытных читателей от рискованных экспериментов, особенно в отношении умирающих людей. Особая эффективность и связанная с ней тайность некоторых методов подразумевает немалую долю опасности, которую они таят в себе при неправильном их использовании. Со смертью шутки плохи! Тем читателям, у которых появится желание выполнять ту или иную практику, я настоятельно рекомендую следовать традиционным буддийским подходам, испросив наставления и разрешения от лам данной традиции. Только вступив на путь истинной духовной практики, вы сможете принести реальную пользу себе и другим.

Эта книга была написана в святом месте Непала, в уединённом горном ретрите. Множество людей были причастны к её выходу в свет, и в первую очередь я хочу выразить признательность всем моим учителям, щедро делившимся со мной своими мудростью и знанием. Среди них самое глубокое почтение я отдаю достопочтенному Тулку Ургьену Ринпоче, чья жизнь стала для меня лучшим примером, а смерть лучшим уроком, и посвящаю заслугу от своего труда над этой книгой его скорейшему возвращению. Огромную благодарность я выражаю ректору международного буддийского института «Рангджунг Йеше» Грегу Уайтсайду, который вдохновил меня на создание этой книги и оказал всесторон-

нее содействие в моей работе над переводом и редакцией. В моём изучении трудов Лонгченпы сыграли немалую роль исследования моего знакомого Дэвида Джермано, преподающего в университете штата Вирджиния, в США. Я искренне желаю, чтобы эти учения пробудили в читателях благие намерения и стремление к духовной практике, и да принесут они пользу всем живым существам!

*Лама Сонам Дордже,*

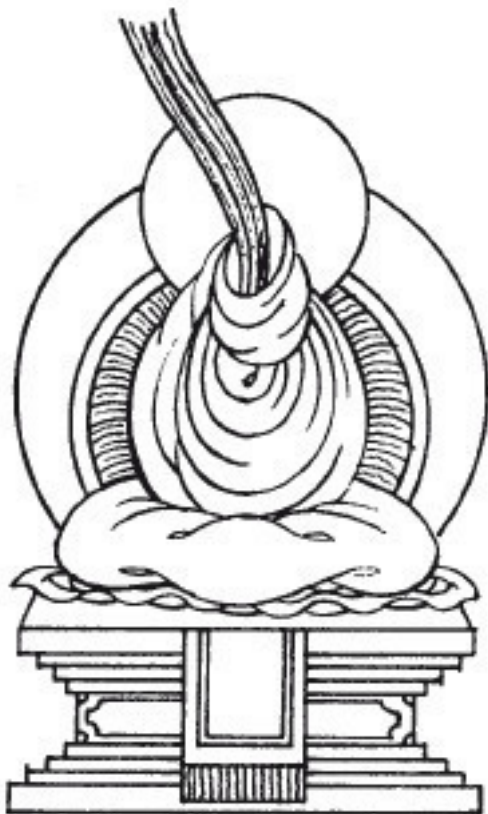
*Парпинг, Непал*

*2003 год*

# Техническое замечание

Для удобства читателей собственные пояснения и комментарии составителя, а также оригинальное звучание некоторых санскритских и тибетских терминов, даваемые при переводе, приводятся в круглых скобках, тогда как термины, наименования и имена собственные, явствующие из контекста, но отсутствующие в тибетском оригинале (расчитанном, как правило, на подготовленного читателя), приведены в квадратных скобках и интегрированы в синтаксическую структуру русского текста.

# Вступление



Смерть. Это пугающее и неприятное слово, которое режет слух и заставляет смотреть правде в глаза, а то явление, что стоит за ним, обычно воспринимается людьми как самое прискорбное и удручающее событие. Услышав это слово, мы пытаемся его игнорировать, закрыть на него глаза, перевести разговор на другую тему и делаем всё возможное, чтобы не ассоциировать его с собой или нашими близкими. Такова человеческая природа – радоваться приобретениям и жизни и страшиться потерь и смерти; люди вели себя так испокон веков, и вряд ли в будущем что-то изменит такое их отношение к действительности. Вы можете спросить: «А что здесь такого? Зачем нужно что-то менять?» И действительно, с первого взгляда в этом нет никакой ошибки, кажется, что именно так и устроен мир. Однако тут есть одно маленькое «но» – этот мир, который устроен таким образом, не является чем-то совершенным, и это подтверждается самим фактом наличия смерти, а также существованием старости, болезней и великого множества иных форм страдания. Вам наверняка известна история о том, как Будда Шакьямуни отрёкся от царской жизни и поклялся достичь просветления, осознав изъяны сансарного бытия и его мучительную природу после того, как столкнулся с больным, старцем и покойником. После долгих лет духовных исканий он открыл истину и достиг полного просветления, освободившись от страданий и указав другим путь к свободе. Его первым учени-

ем были известные Четыре благородные истины, и первая из них – это истина о страдании. В течение сорока лет после достижения просветления Будда непрестанно учил бесчисленных учеников, и что характерно, начинал каждое своё учение со слов: «О монахи, жизнь – это океан страданий». Заметьте, Будда ни разу не сказал, что жизнь – это счастье, которым надо беспечно наслаждаться, не думая о смерти и прочих скорбных вещах. Наоборот, он всегда говорил, что избавиться от страданий и всякой скорби можно только глядя правде в глаза. Другими словами, чтобы избавиться от проблемы, необходимо найти способ её решения, для чего требуется пристально взглянуться в саму проблему и понять её природу. И это не пустые слова, Будда сам достиг полного просветления, продемонстрировав на собственном примере путь к освобождению от страданий, которым на протяжении веков и тысячелетий следовали, вновь и вновь подтверждая его действенность, тысячи великих мастеров, достигших аналогичной духовной реализации.

Для того чтобы постичь эту правду, вначале необходимо понять, что она собой представляет, другими словами, выяснить, что истинно, а что ложно. Именно в этом ключевом моменте, которому посвящены практически все философские системы и духовные традиции, кроются ключи к тайнам бытия, к достижению счастья и освобождению от страданий. Но в нём же сокрыты и все глобальные ошибки и изъяны, незнание которых препятствует обретению нами счастья. Основ-

ная ошибка, являющаяся источником всех наших страданий и проблем, состоит в самом фундаментальном принципе нашего обычного двойственного восприятия. Мы воспринимаем весь окружающий мир как нечто незыблемое, постоянное и независимое, приписывая обособленное и реальное существование как себе самим, так и всему тому, что находится вокруг нас. И считаем, что всё так и есть на самом деле, в то время как истинная природа вещей не имеет ничего общего с подобным искажённым восприятием. Буддизм не отрицает наличия вещей как таковых, он объясняет то, как они существуют на самом деле и в чём состоит ошибочность нашего обыденного восприятия. Говоря об основополагающих принципах бытия, Будда учил, что существует две истины – абсолютная и относительная. С точки зрения абсолютной истины все вещи и явления пусты и лишены независимого существования, находясь за пределами рождения и смерти, и это называется непреложной природой явлений. Это основополагающий принцип бытия, к которому сводятся все результаты аналитического исследования с помощью формальной логики, хотя конечное постижение абсолютной истины лежит за пределами всякой логики и концептуального анализа. Тот, кто полностью постиг эту абсолютную истину, является буддой – просветлённым существом. Для постижения абсолютной истины следует понять истину относительную, которая имеет как верный, так и ложный аспект. С относительной точки зрения считается верным, что все яв-

ления возникают, пребывают и исчезают (либо умирают) в зависимости от соответствующих причин и условий и существуют лишь в силу взаимозависимости и опоры друг на друга. Так, например, тьма существует только потому, что есть свет, а о счастье имеет смысл говорить лишь в сопоставлении с несчастьем. Именно с точки зрения относительной истины мы говорим о существовании фактов рождения и смерти, которые, однако, не имеют ничего общего с абсолютной истиной.

Что касается ложного аспекта относительной истины, то это не что иное, как результат обычного двойственного восприятия живых существ, которым свойственно видеть обособленное и независимое существование в себе и во всех окружающих предметах и явлениях. В силу привычки к такому ошибочному восприятию люди наивно надеются на долголетие, а когда слышат о смерти, моментально надевают на себя розовые очки, полагая, что это к ним не относится. Несмотря на то что факт неминуемой смерти каждого существа понять очень легко и для этого вовсе не обязательно быть учёным или философом, даже самые гениальные учёные семи пядей во лбу впадают в поистине детскую наивность, когда дело доходит до осмысления и принятия этого простого факта действительности. Подобная наивность создаёт нам в жизни массу проблем.

## **Всё не так плохо**

Будда предложил нам снять розовые очки. Вместо того чтобы наивно отворачиваться от смерти и непостоянства, факт наличия которых неоспорим и не подлежит никакому изменению, нам предлагается обратить своё внимание к смерти и осмысленно разобраться в этом явлении. На самом деле всё не так плохо, как кажется с первого взгляда! Какой смысл закрывать глаза на то, что является истиной? Разве таким отношением можно улучшить положение дел? Предположим, вы задолжали кому-то крупную сумму денег. Разве вы сможете улучшить ситуацию, если станете отрицать свой долг или скрывать от того, кому задолжали? Без сомнения, вы её только ухудшите. С другой стороны, если вы признаёте свой долг и ответственно подходите к его возврату, у вас есть все шансы вернуть долг и улучшить своё материальное положение, даже если это потребует длительных усилий и работы. Так же и с нашим отношением к смерти, да и не только к смерти, но и ко всему остальному, – глядя правде в глаза, вы избежите неприятных последствий как самообмана, так и обмана других.

Более того, если с возвратом денег обычно связано множество усилий и неприятностей, то в отношении смерти дела обстоят совсем наоборот. Чем ближе вы находитесь к истинному постижению этого явления, тем меньше у вас оста-

ётся страхов и опасений, связанных с ним. Если вы встали на подлинный духовный путь, то вам откроется множество преимуществ, которые таит в себе это скорбное с первого взгляда явление. И ещё каких преимуществ! Если вы знаете, как использовать практические духовные методы в процессе умирания и прохождения через различные фазы смерти, вам предоставляется редчайшая возможность достичь просветления в кратчайший срок, что практически невозможно в обычной ситуации.

Поскольку принцип перерождения является одним из основных столпов буддийского мировоззрения, вопросу смерти и умирания уделяется колоссальное внимание во всех традициях, но особенно в тантрическом буддизме. Можно сказать, что все буддийские практики так или иначе связаны с перерождением, так как их основная цель состоит в освобождении от страданий, которое проявляется в непрерывном потоке рождений в сансаре. Я отнюдь не утверждаю, что все буддийские практики выполняются лишь для того, чтобы умереть, однако каждый практикующий должен их выполнять на основе чёткого понимания непостоянства и неотвратимого приближения смерти. Настоящий практикующий должен в первую очередь избавиться от эйфории и ожиданий, что он будет жить долго и счастливо, а уж сколько он проживёт – это другой вопрос.

Не стоит думать, что такое понимание и осмысление непостоянства и смерти лишает жизнь всякой радости, наоборот,

правильное понимание причин страданий, одним из которых является смерть, и знание методов достижения счастья, за-предельного рождению и смерти, не может не вызвать истинной радости и энтузиазма в практике. Если разобраться по-лучше, то мы поймём, что именно эта эйфория и предвкушение «долгой и счастливой жизни» приводят ко всем разочарованиям, депрессиям и унынию, ибо такие наивные ожидания, свойственные всем обычным людям, рано или поздно рассыпаются в прах, оставляя нас у разбитого корыта наших грёз, которым не было суждено осуществиться даже теоретически. Понимая, что жизнь неизбежно заканчивается смертью, настоящий практикующий посвящает всю свою жизнь добродетельной духовной практике, являющейся причиной благого перерождения и просветления.

Согласно базовым учениям буддизма Тхеравады, практикующие создают причины благого перерождения и освобождения от страданий посредством практики добродетели, воздержания от неблагих деяний и соблюдения обетов индивидуального освобождения *пратимокши*. Средством практики медитации *умиротворённого пребывания* (санскр. *шаматха*) они стремятся достичь состояния *архата*, которое считается уровнем освобождения от страданий. В более продвинутых учениях Великого пути *махаяаны* акцент делается на достижении полного просветления на благо всех существ, причём его последователи выполняют свои практики, стремясь переродиться в чистой земле Будды Амитабхи, где име-

ются сопутствующие условия для достижения просветления за 500 лет.

Гораздо большее внимание уделяется смерти и умиранию в тантрических методах ваджраяны – самого глубокого раздела учений Будды. В отличие от практик *хинаяны* и *махаяны*, в которых достижение просветления занимает по времени огромное количество жизней, в *ваджраяне* считается возможным достичь полного просветления за семь, три и даже одну жизнь. Одной из причин такой скорости и эффективности методов ваджраяны является их воздействие на человека в «уязвимых» состояниях его тела, речи и ума, а именно во время полусонного и сонного состояния, во время переживаний оргазма и прочих экстатических состояний, а также во время умирания и смерти. Эти уязвимые состояния являются промежуточными, или пограничными, фазами между обычным состоянием бодрствования живого человека, в котором все его органы чувств и сознания функционируют в привычном режиме. И именно во время этих промежуточных состояний достигается наибольший эффект тантрических практик трансформации.

Среди самых известных методов ваджраяны, связанных с этими промежуточными состояниями, можно выделить йогу сновидений, йогу ясного света, йогу иллюзорного тела, практику внутреннего жара, переноса сознания и практику бардо, которые составляют комплекс, известный под названием «Шесть учений», или «Шесть йог Наропы». Две последние

йоги непосредственно направлены на подготовку к грядущей смерти. Не менее известные медитации *махамудры* и *трекчо* также связаны со смертью, предоставляя практикующему возможность пережить ещё до смерти состояние природы явлений, которое овладевает его умом после прекращения внутреннего дыхания. Это состояние природы явлений – не что иное, как сущность нашего ума, которая представляет собой пробуждённость чистого осознания, запредельного каким-либо мыслям. Просветление – это стабильное постижение природы явлений, то есть природы своего собственного ума.

Самым потрясающим и глубоким методом, открывающим прямой доступ «на тот свет», является тайная практика *тогал*, содержащаяся в наисекретнейшем разделе учений Великого совершенства дзогчен. Традиционно посвящение на эту практику дают только ламам, выполнившим трёхлетний ретрит, и, к слову сказать, эта практика направлена не столько на посмертное существование, сколько на достижение полного просветления именно в этой жизни. Её целью является духовная реализация *радужного тела*, при которой материальное тело йогина превращается в невидимую обычному зрению светоформу из тонких энергий пяти элементов. В процессе практики тогал йогин воочию переживает светоносные видения природы явлений, которые предстают перед взором каждого человека в посмертном состоянии. Такое уникальное переживание требует значительной ментальной

стабильности и длительной предварительной тренировки, а при неверном подходе оно чревато негативными последствиями, и именно поэтому учителя содержат данную практику в тайне, передавая её лишь самым достойным и подготовленным ученикам. Однако сам факт наличия этой практики и возможность непосредственного переживания посмертных видений не являются секретом.

Обычный человек может спросить: «А какой смысл в этих практиках? Зачем переживать смерть и попадать в посмертные перипетии ещё до того, как они наступили на самом деле?» Безусловно, некоторым людям такая перспектива может показаться по меньшей мере устрашающей. Но на это имеется важная причина. Краеугольным камнем философии тантрического буддизма является теория о присутствии просветлённой природы в каждом живом существе. Именно благодаря наличию в нас этой просветлённой природы мы можем достичь просветления – стать буддами. Между просветлённой природой и просветлением существует такая же прямая связь, как между семенем и выросшим из него плодом, и для достижения просветления требуется лишь активировать эту просветлённую природу посредством определённых методов духовной практики. Будда никогда и никому не рекомендовал «толочь воду в ступе» и не говорил, что просветление случается без причины, само по себе, – это напрямую противоречило бы закону причинно-следственной связи. Напротив, Будда объяснял, что просветление является

прямым следствием духовной реализации или активации находящейся в нас просветлённой природы – его причины. В обычном состоянии живого человека эта просветлённая природа заблокирована материальными «оболочками» омрачённых ума, речи и тела, которые являются продуктами негативной кармы и фундаментального неведения. Эти оковы спадают на несколько дней в момент смерти и в следующем за ней посмертном состоянии *бардо*, во время которого просветлённая природа доступна как никогда, и её можно реализовать без особых усилий, если иметь соответствующий опыт в её переживании. Если практикующий знает, как интегрировать в медитативный опыт возникающие посмертные переживания просветлённой природы, то он достигнет просветления в тот же самый момент. Если ему известно, как осознать ясный свет, проявляющийся во время умирания, то он достигнет пробуждения ещё до последнего выдоха. Если он имеет опыт в светоносных переживаниях посмертного состояния природы явлений, то он достигнет пробуждения в бардо, а если он при жизни упражнялся в процессе перерождения, то достигнет просветления прямо перед новым рождением. В крайнем случае он избежит неконтролируемого рождения в мирах сансары, переродившись в чистой земле одного из будд. В тантре сказано:

Самадхи таковости – это чистота смерти, дхармакайя.

Самадхи светоносности – это чистота посмертного состо-

нения, самбхогакайя.

Самадхи коренного слога – это чистота рождения, нирма-  
накайя.

Это значит, что посредством совершенствования в трёх упомянутых самадхи очищаются стереотипные переживания смерти, бардо и процесса перерождения. Когда практикующий умирает и сталкивается с этими переживаниями, в силу осознания их природы он реализует одно из измерений просветления: дхармакайю, самбхога-кайю или нирма-  
накайю. Таким образом, целью и смыслом всех практик тренировок в привыкании к посмертным переживаниям является достижение просветления, а не экзотическая прогулка на тот свет.

Несмотря на то что вышеупомянутые практики напрямую связаны со смертью и посмертными переживаниями, их целью вовсе не является самоустранение от жизни. Напротив, при правильном понимании смысла смерти эти практики наполняют жизнь радостью, бесстрашием и уверенностью в себе.

Мастеру, реализовавшему все стадии высшего духовного пути, нет нужды умирать – ещё до смерти он может реализовать *радужное тело великого переноса* и приносить пользу бесчисленным существам в невидимом теле, напоминающем радужный суррогат и доступном восприятию лишь практикующих с чистым видением. Или же он реализует «обычное»

радужное тело, исчезая в радужном свете и оставляя после себя лишь волосы и ногти. Этот феномен представляет собой достижение уровня будды самбхогакайи и не является смертью в привычном смысле этого слова. Также возможно достижение просветления на высшем уровне дхармакайи, когда атомы тела просто исчезают, растворяясь без проявления каких-либо радуг.

Высокорезализованный мастер также может удалиться в чистую землю одного из будд в своём обычном теле или попросту стать невидимым, подобные достижения явятся просветлением на уровне нирманакайи.

Когда умирает йогин, обладающий высокими духовными реализациями, в момент смерти он освобождается от оков своего физического тела и в тот же миг достигает просветления дхарма-кайи. Он не проходит через переживания по-смертного состояния бардо – сансарный путь для него завершился ещё при жизни. Его смерть подобна дню полной луны, когда солнце встречается с луной без вечерних сумерек между ними. Если йогин имеет стабильную реализацию природы ума, то он не теряет сознания в момент смерти – его осознание просто сливается с природой явлений без обморока или забвения. Так, например, покинул этот мир мастер Самтен Гьяцо (1880–1944), учитель моего коренного гуру Тулку Ургьена Ринпоче (1920–1996). Он просто сидел в медитативной позе без стонов и вздохов с широко раскрытыми глазами, созерцая ясное небо.

В своём предыдущем воплощении, в XIX веке, Тулку Ургьен Ринпоче был *скрытым йогиним*. Он никогда никого не учил и даже делал вид, что не практикует вовсе, хотя всем было известно, что он – реинкарнация великого Гуру Чованга, жившего в XIII веке. Никто даже не знал, какими именно практиками он занимался, так как он всё держал в тайне. Когда он умирал, длина его тела уменьшилась до 45 сантиметров.

Когда мой Гуру Тулку Ургьен Ринпоче ушёл в паринирвану в феврале 1996 года, его тело хранилось в традиционном саркофаге с солью в течение сорока девяти дней в главном храме монастыря Чокьи Ньима Ринпоче, в то время как все мы сидели вокруг и совершали заупокойные ритуалы на протяжении двадцати четырёх часов в сутки. Когда тело Ринпоче извлекли из контейнера у меня на глазах ночью сорок девятого дня, я был в некоторой степени удивлён, увидев тело своего Учителя, уменьшившееся до размеров тела ребёнка.

За неделю до его кремации мне довелось услышать из уст Согьяла Ринпоче историю о том, как в 1956 году реализовал радужное тело тибетский мастер Сонам Намгьял. Этот мастер прожил всю свою жизнь в нищете, зарабатывая на пропитание высечением мантр на камнях, и никто не считал его реализованным практикующим. Незадолго до смерти за ним стали замечать необычное поведение – он забирался на вершину горы, сидел там один и часто пел непонятные песни, которые сам же и сочинял. Когда он заболел, он стал необыч-

но счастливым и радостным. Его сын сказал ему перед смертью, что стоит вспомнить все учения и наставления, которые он получал, на что Сонам Намгьял ответил: «Со мной всё в порядке. В любом случае тут уже не о чем вспоминать. Единственное, о чём я вас попрошу, это завернуть моё тело после смерти [в саван] и не трогать его в течение недели». Когда покойника переносили в другую комнату на пятый или шестой день после смерти, все заметили, что его грузное тело невероятно полегчало и без труда прошло в узкий дверной проём. В те дни в самом доме и вокруг него наблюдалось много радуг. Когда же по прошествии недели с покойника сняли все покровы, чтобы отнести тело на кремацию, там обнаружили одни лишь волосы и ногти. Великий тибетский мастер Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро (1893–1959), учитель Согьяла Ринпоче, попросил принести ему оставшиеся волосы и ногти и лично подтвердил факт достижения этим йогином радужного тела.

Здесь я привёл лишь несколько примеров, которые слышал от своих учителей, так или иначе связанных с этими случаями, и вовсе не задавался целью описывать самые удивительные истории. За всю многовековую историю тибетского буддизма можно насчитать сотни, если не тысячи случаев достижения практикующими радужного тела. Некоторые из них были зарегистрированы документально, о некоторых узнавали по доходившим слухам, а многие случаи происходили втайне, так что никто об этом даже и не знал. Лично

у меня нет сомнений в возможности достижения радужного тела, и, как заметил Согьял Ринпоче, на определённом этапе истории тибетского буддизма достижение радужного тела было чуть ли не обыденным явлением.

# Бардо

Этот тибетский термин, переводимый как «промежуточное» или «посмертное» состояние, известен практически всем западным буддистам.

В одной из самых первых книг по тибетскому буддизму, переведённых на западные языки – «Тибетской книге мёртвых», – дано вполне корректное описание этих промежуточных состояний, изложенное доступным языком. Эта книга является переводом отрывка из учения-терма, известного под названием «Карлинг шитро», что в полном переводе звучит как «Глубокая доктрина самоосвобождения мудрости мирных и гневных божеств» мастера Карма Лингпы. Стоит заметить, что среди всех традиций тибетского буддизма наибольшее количество учений, посвящённых смерти и посмертному состоянию, относится к линии ньингма, к которой принадлежит как вышеупомянутый мастер Карма Лингпа (13?? – 13??), так и Лонгчен Рабджам (1308–1363) и Джигме Лингпа (1730–1799), чьи тексты переведены в этой книге. Чтобы читатель смог составить представление о связи между теоретической информацией и её практическим применением, я включил в свою книгу главы из текстов тайного раздела традиции дзогчен, в которой содержатся уникальные методы практики, отсутствующие в других буддийских традициях и неизвестные русским буддистам.

Хотя тибетский термин *бардо* (санскр. *анта-рабхава*) обычно ассоциируется с посмертным или загробным состоянием, его значение в равной степени распространяется и на обычную жизнь, поэтому было бы правильнее перевести его как «промежуточное состояние». Классические учения традиции ньингма описывают четыре типа бардо: *естественное бардо жизни*, *бардо умирания* или *смерти*, *бардо природы явлений* и *бардо становления*, из которых только два последних являются собственно посмертными состояниями. В связи с этим считается, что любой этап жизни и смерти является бардо – промежуточным состоянием, так как до достижения просветления существа мигрируют из одного состояния в другое, находясь, иными словами, в постоянном «транзите».

Мы вступаем в жизнь, покинув бардо становления, а по завершении тут же оказываемся в бардо смерти и далее – в бардо природы явлений. Существует более расширенная классификация, описывающая шесть промежуточных состояний, где к четырём вышеупомянутым бардо добавляется бардо сновидений и бардо практики (медитации). В учениях ньингма можно также встретить термин *бардо пребывающей основы бытия*, означающий потенциальное состояние вселенной до перехода в проявленные миры.

В этом комментарии я не уделяю много внимания описанию обычного бардо жизни, так как полагаю, что читатель на данный момент достаточно хорошо с ним знаком. В основ-

ном данный текст посвящён объяснению неизвестных ему посмертных состояний. Это знание, недоступное ни врачам, ни учёным, происходит из древних тантр – учений, переданных всеведущими буддами на трансцендентном плане. Самыми уникальными, безусловно, являются учения, описывающие переживания, ощущения, знаки и видения, возникающие во время умирания, посмертного бардо природы явления и бардо становления, предшествующего новому рождению.

***Бардо умирания*** (тиб. *чи кей бардо*) начинается с наступлением необратимой стадии болезни и заканчивается прекращением внутреннего дыхания. Во время умирания каждый человек испытывает три последовательных переживания растворения внешних уровней сознания, которые сопровождаются соответствующими видениями. Вместе с этим происходит растворение элементарных энергий воды, огня, земли, ветра и пространства, сопровождающееся физическими ощущениями. Тексты дзогчен подробно описывают, как формируются физические и ментальные энергии каждого человека во время периода внутриутробного развития, показывая их происхождение из первичных энергий основы бытия. Во время умирания все эти энергии растворяются в основе в обратном порядке, так что сразу после смерти индивид оказывается в самом источнике бытия, в центре эволюционной спирали. В этот момент исчезают все

омрачённые измерения сознания, и умирающий на короткое время остаётся в чистом переживании природы своего ума, имея идеальную возможность достичь просветления на уровне дхармакайи, если осознает эту природу. Если осознание отсутствует, то это переживание не задерживается больше чем на мгновение и исчезает.

Поскольку сам принцип эволюции подразумевает непрерывное движение, то сразу же после достижения потенциального источника индивид начинает переживать очередной виток эволюции, направленный вовне, по направлению к новому рождению, и попадает в бардо дхарматы – промежуточное состояние природы явлений.

***Бардо природы явлений*** (тиб. *чо ныи бардо*) наступает после прекращения внутреннего дыхания, вместе с которым заканчивается бардо смерти или, точнее – умирания. Описание разворачивающихся переживаний в этом бардо является уникальным учением традиции ньингма и основано на теории о просветлённой природе, находящейся в каждом существе.

Согласно общим положениям буддизма просветлённая природа присутствует в каждом из нас, как масло в кунжутном семени. Тайные учения тантр, в частности тантры маха- и ати-йоги ньингмапинского канона, дают более детальное описание присутствия в человеке просветлённой природы, описывая её символическое воплощение в ста божествах, из

которых сорок два мирных будды находятся в районе сердца, а пятьдесят восемь гневных будд располагаются в черепе.

Эти утверждения не стоит воспринимать буквально, и, прежде чем брать их на веру или пытаться опровергнуть, стоит вначале понять весь смысл, который кроется за этим символизмом. Вкратце: эти мирные и гневные божества воплощают те или иные аспекты просветлённой природы и не являются чем-то материальным, будучи архетипами самого глубокого уровня нашего подсознания, которые ненадолго возникают в нашем переживании в посмертном состоянии. В учениях утверждается, что видения этих мирных и гневных божеств переживаются в посмертном состоянии каждым человеком, однако замечено, что они предстают в привычном иконографическом виде только тем йогинам, которые при жизни практиковали тантрические визуализации, а обычным людям, незнакомым с буддийской практикой, они являются в виде ослепительного света, лучей и оглушительных звуков.

Появление этих видений является закономерным следствием разрушения физического тела, обычной речи и сознания, скрывавших просветлённую природу в течение жизни. Те достойные мастера, которые при жизни достигли высокой реализации в практике тогал, имеют возможность пережить видения тех же самых божеств ещё до смерти. Как я уже говорил, практика тогал позволяет воочию переживать видения просветлённой природы, появляющиеся в посмерт-

ном состоянии, и сам факт переживания видений этих божеств при жизни можно считать наглядным доказательством их присутствия в нашем подсознании в качестве проявленного аспекта просветлённой природы. В свете этой теории появление видений божеств в посмертном состоянии выглядит полностью логично. Видения бардо природы явлений разворачиваются в несколько этапов, и на каждом этапе имеется возможность для освобождения, если индивид осознает в них свою природу. Осознавание своей природы в этих видениях гарантирует достижение просветления на уровне самбхогакайи. Все обычные существа в силу привычки двойственного мышления воспринимают эти посмертные видения как нечто отчуждённое, и, добавив к этой привычке отчуждения шок смерти и полный хаос психической активности, можно понять, почему большинство умерших не способно различить в этих видениях свою собственную природу.

Когда самые яркие и интенсивные переживания просветлённой природы сменяются тусклым светом шести миров сансары, обычные существа чувствуют себя более комфортно и устремляются к этим мягким излучениям, пытаясь укрыться от пугающих переживаний просветлённой природы. Это знаменует начало бардо становления.

***Бардо становления*** (тиб. *си пей бардо*) часто переводится как «промежуточное состояние существования» или «пере-

рождения» и означает этап, предваряющий вступление в новую жизнь. Так же как в бардо умирания и в посмертном состоянии природы явлений, это бардо предоставляет возможность достижения освобождения. Всё, что для этого требуется, – это понять, что происходящие переживания являются проекцией нашего собственного ума, и осознать его природу, в результате чего наступает просветление на уровне нирманакайи. Если индивид не имеет такого осознания, но обладает твёрдой верой в Будду и своего Гуру, то такая вера может оказать неоценимую помощь на этом этапе. Учение гласит, что, обратив всю свою веру к Будде Амитабхе или другому будде и развив устремление попасть в его чистую землю, индивид оказывается там в мгновение ока. Если упущена и эта последняя возможность достижения просветления, у индивидов с благой кармой, которым суждено переродиться людьми, есть шанс повлиять на условия своего рождения. Для того чтобы родиться в семье и месте, сопутствующих духовной практике и достижению просветления в предстоящей жизни, следует визуализировать своих будущих родителей в виде божеств в союзе и создать в уме соответствующее устремление родиться обладателем драгоценного человеческого тела в месте, где практикуется учение Будды. В учении говорится о том, что такое благополучное перерождение создаст условия для достижения индивидом просветления в течение одной, трёх или семи следующих жизней.

Таким образом, все учения об умирании и посмертных

переживаниях даны в контексте использования этой информации для освобождения от страдания и достижения просветления, возможность которого присутствует на каждом этапе четырёх бардо, и в первую очередь в естественном бардо этой жизни. Каждый цикл ньяингмапинских учений о смерти и умирании представляет собой более или менее подробный «путеводитель» по всем стадиям бардо, который написан не столько для покойников (которым в тот момент не до чтения), сколько для практикующих и лам, выполняющих ритуалы и церемонии, призванные помочь усопшему в его посмертных перипетиях. Согласно тибетской традиции семья усопшего приглашает в дом ламу или монахов, которые в течение нескольких дней проводят ритуалы и церемонии, ведя и наставляя умершего в его загробном путешествии. То, что известно под названием «Тибетская книга мёртвых», является лишь небольшой частью всего комплекса ритуалов, выполняемых для усопшего. Текст этой книги, варьирующийся от традиции к традиции, представляет собой своего рода лекцию усопшему, в которой последовательно описываются переживания посмертного состояния и которая сопровождается периодическими напутствиями относительно того, каким образом усопшему следует себя вести в этих переживаниях.

Читателям, незнакомым с учениями о смерти и «Тибетской книгой мёртвых», я хочу сказать, что эти учения и практики не имеют ничего общего с христианским ритуалом от-

певания и, без сомнения, являются самым интересным и интригующим жанром духовной литературы тибетского буддизма. «Тибетская книга мёртвых» одинаково известна как буддистам на Западе, так и простым тибетцам и не является какой-то тайной за семью печатями. Однако есть среди учений о смерти и такие наставления и ритуалы, которые недоступны ни западным практикующим, ни простым тибетцам, так как они содержатся в тайном разделе традиции дзогчен и по некоторым причинам не выполняются и не передаются публично. Эти наставления и ритуалы связаны не только с посмертным состоянием, но и с процессом умирания, его предотвращением, определением условий перерождения и многими другими интригующими и загадочными сторонами смерти.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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