

Арага Карма Чагме



# ПУТЬ ЧЕРЕЗ ВРАТА СМЕРТИ

Наставления  
к «Тибетской книге мертвых»



ББК 86.35

А79

Арага Карма Чагме. **Путь через Врата Смерти.** Наставления к «Тибетской книге мертвых». – Улан-Удэ, 1999 – 136 с.

Книга содержит практические наставления устной буддийской традиции к широко известной «Тибетской книге мертвых» и представляет собой перевод с тибетского избранных глав из текста наставлений по практике уединенной медитации в горах, изложенной Учителем Арагой Карма Чагме (18-й век). В этих главах разъясняется практика медитации в момент умирания и в последующем состоянии бардо, учение о Чистых Землях Просветленных и о духовной помощи умирающим. Наставления являются частью учения «Ричой» Учителя Араги Карма Чагме и могут быть полностью осознаны только при наличии передачи всего цикла учений.

Перевод с тибетского и введение

ОЧИРОВА БАИРА

© Перевод с тибетского, Очиров Баир, 1999

© «Кулидроллинг», 1999, печатается на правах рукописи

Издание осуществлено на средства, предоставленные Вижаном О. А.

# Введение переводчика

Эта книга представляет собой перевод четырёх избранных глав из большого тибетского текста под названием «Устные наставления по затворничеству или Горная Дхарма» (тиб. название «Ричой») наставника традиции Кагью по имени Арага Карма Чагме, жившего в конце XVIII – начале XIX века.

Со слов Чогьяла Намхая Норбу мне известно, что Арага Карма Чагме был одновременно и Учителем, и учеником знаменитого тертона Мингьюра Дордже (1793 – ??). Мингьюр Дордже прожил очень краткую жизнь, не более 21 года, и с малых лет имел чистые видения Ваджрасаттвы и других божеств. Цикл его учений-терма, именуемых «Небесная Дхарма» (тиб. *gnam chos*), был записан Карма Арагой. В качестве приложения я ввел в эту книгу «Краткую автобиографию» Карма Чагме, и в ней вы найдете интересные сведения о его взаимоотношениях с тертоном Мингьюром Дордже.

Естественно, Учитель Арага, будучи реализованным йогом, не был ограничен рамками школ, что ярко заметно в его способе изложения учения «Ричой», где он точно разъясняет сущность

практик согласно взглядам как новых, так и старых тантр. Текст учения «Ричой» был записан учеником Карма Арага по имени Дзондуй Джамцо и представляет собой своеобразную энциклопедию наставлений по самым различным практикам, которые могут быть необходимы при многолетней медитации в затворничестве. Эта энциклопедия отшельника содержит всю квинтэссенцию духовного опыта и Просветления Карма Арага. Кроме того, Карма Арага под именем Чагме Ринпоче часто упоминается в истории передачи линии практики Чод и школы Шиджед как один из основных держателей преемственности этих учений.

В одной из глав своего «Ричой» Карма Арага говорит, что чтение этого текста подобно личной встрече с ним, потому что он изложил в «Ричой» все свои наставления, к которым ему нечего добавить. В конце текста «Ричой» автор выражает пожелание, чтобы в будущем читатели, издатели и переводчики этой книги не разделяли текст на отдельные главы, разбивая целостность и неразрывность его наставлений, изложенных на одном дыхании.

Так как целью составления этой книги было желание изучить, собрать и представить различные наставления по практике «Пхова» в единой системе, я решился нарушить пожелание автора и перевести в виде отдельной книги соответствующие главы из «Ричой», где Карма Арага изложил интересующие меня наставления. Я надеюсь, что это принесет пользу другим людям, имеющим подобный интерес, но не имеющим возможности изучать подлинные тибетские тексты с наставлениями по этой практике.

Текст оригинала представляет собой ксилограф, изданный на рыхлой серой бумаге тибетского производства размером 8,5 см на 43 см, объемом 296 листов. В колофоне сказано, что книга была издана в центре затворничества при монастыре Цхурпу –

резиденции Кармапы для отшельников, следующих учению «Ричой», на средства некого анонимного верующего, практиковавшего произнесение «мани».

Текст «Ричой» состоит из 54 глав. Ниже я привожу полный перевод всех названий глав с кратким введением в их содержание.

<i><b>Название главы</b></i>	<i><b>Содержание главы</b></i>
1. <i>«Драгоценные четки»</i>	Записки, устраняющие опасность заблуждения и извращенного понимания духовного пути.
2. <i>«Ускользящая улыбка видения»</i>	Введение в «Ричой» для обычных людей, вступающих во Врата Дхармы.
3. <i>«Взбивание масла из молока»</i>	Записки об отказе от мирского пути для порождения твердого помысла об отречении от сансары.
4. <i>«Колокол Арьев»</i>	Ясное изложение принципов практики Хинаяны и Махаяны.
5. <i>«Солнечный диск»</i>	Как получать и сохранять обеты личного освобождения, обеты бодхисаттвы и клятвы тантрийского пути.
6. <i>«Спасение от всех опасностей»</i>	Устные наставления по практике Прибежища для защиты от всех опасностей сансары.
7. <i>«Священный Путь Пробуждения»</i>	Наставления по зарождению Устремленности к Пробуждению.
8. <i>«Прохладная тень Сострадания»</i>	Вступление под защиту священного обета Трех Драгоценностей для спасения себя и других.
9. <i>«Очищение всех препятствий»</i>	Некоторые практики медитации для помощи больным и ослабленным.

- |   |  |
|---|--|
| 10. <i>«Поток нектара»</i>  | Устные наставления по очищению завес и скверн, накопленных за все перерождения.  |
| 11. <i>«Гора добродетели»</i>   | Наставления по практике подношения мандалы для легкого накопления собрания заслуг.   |
| 12. <i>«Поток благодати»</i>  | Практика Гуру-йоги для получения благодати и развития переживаний и постижения.  |
| 13. <i>«Песня путешественника, отправляющегося в дальний путь во внутреннего опыта»</i> | Наставления, дающие понимание порядка рождения переживаний и постижения в практике медитации.  |
| 14. <i>«Панцирь Дружественности и доспехи Сострадания»</i>                              | Наставления для очищения препятствий с помощью Истины Будды.   |
| 15. <i>«Собрание драгоценностей»</i>  | Краткий текст по изучению свойств ландшафта для выбора благоприятного места затворничества.  |
| 16. <i>«Белый путь освобождения»</i>  | Устные наставления по совершению затворничества, данные легким для понимания способом омраченным невежеством людям с небольшими способностями. |
| 17. <i>«Топор, отсекающий цепляние за Эго»</i>  | Наставления по практике Чод для накопления двух собраний, принятия болезней и влияния вредоносных духов как Пути.                              |
| 18. <i>«Соединение Жизни и Удачи»</i>   | Как помочь удлинить жизнь и принести удачу своему Учителю, ваджрыным братьям и сестрам, мирянам-покровителям.                                  |
| 19. <i>«Мелодия Брахмы»</i>   | Практика Крийя-тантры для молодых людей, стремящихся к аскезе.   |
| 20. <i>«Отсечение пути в дурные участи»</i>   | Практика Йоги тантры для достижения мистических и исполнения ритуалов и мудр.  |

- |  |  |
|--|--|
| <p>21. <i>«Указание пути к Освобождению»</i></p>                               | <p>Порядок визуализаций при ритуале «Южных Врат» (lho sgo) для очищения кармических скверн умершего.</p>                             |
| <p>22. <i>«Краткое руководство по Освобождению через слушание в бардо»</i></p> | <p>Как помочь умершему узнать свое состояние в бардо и освободиться.</p>   |
| <p>23. <i>«Прохладная тень древа, где нет страданий»</i></p>                   | <p>Как избавиться от воров и грабителей в затворничестве.</p>  |
| <p>24. <i>«Взаимодействие с окружающими»</i></p>                               | <p>Как пробуждать, очищать и размягчать силу страстей окружающих, очищая от кармических скверн тех, кто имеет веру в Путь.</p>       |
| <p>25. <i>«Крюк Сострадания»</i></p>   | <p>Как направлять после смерти в Чистые Страны тех, кто имел кармическую связь с вами.</p>   |
| <p>26. <i>«Громовой раскат мантры»</i></p>                                     | <p>Наставления общего уровня для практики любых Идамов Маха-йоги, где основной аспект делается на практике Стадии Зарождения.</p>    |
| <p>27. <i>«Гневный голос Дака»</i></p>   | <p>Наставления внутреннего уровня по сбору особых веществ и субстанций, изготовлению торма и разных форм пуджи уровня Маха-йоги.</p> |
| <p>28. <i>«Страстная песнь Дакини Мудрости»</i></p>                            | <p>Наставления тайного уровня, дающие полную ясность по практике визуализации Стадии Зарождения.</p>                                 |
| <p>29. <i>«Многоцветная Драгоценность»</i></p>                                 | <p>Ритуал «Огненной пуджи» для тех, кто усердствует в практике и имеет мало имущества.</p>   |
| <p>30. <i>«Великое Блаженство, пылающее само по себе»</i></p>                  | <p>Наставления самого тайного уровня или метод практики согласно тантрам Ану-йоги.</p>   |
| <p>31. <i>«Безграничная Чистота»</i></p>                                       | <p>Наставления уровня «таковости» или метод практики согласно тантрам Ати-йоги.</p>  |

32. *«Драгоценность, усиливающая устремленность»* Объединенная практика всех Идамов для тех, кто не стремится к развернутым визуализациям и желает развить до конца энергию созерцания.
33. *«Золотой сок плода Джамбу»* Коренные стихи по практике Янтра-йоги для того, чтобы сделать физическое тело послушным воле.
34. *«Волшебное Зерцало»* Наставления по признакам успеха и неудачи в практике Божеств Трех Корней.
35. *«Указание безошибочного пути»* Наставления по отсечению ошибок для безошибочного вступления на Путь к Пробуждению.
36. *«Поток нектара»* Наставлению по очищению препятствий внешнего, внутреннего и тайного уровня.
37. *«Драгоценность, исполняющая желания»* Наставления по развитию и углублению, подобно растущей луне, переживаний и прозрений в практике медитации.
38. *«Великий Павлин, подавляющий яды»* Дополнительное учение для подавления скверн пяти ядов клеш.
39. *«Практика сынов Победоносного»* Наставления по Поведению, согласованному со всеми Словами Победоносного.
40. *«Океан Деяний»* Наставления по оказанию помощи другим для принесения пользы учению и живым существам.
41. *«Плоды Древа Желаний»* Проявления смерти у высших, средних, обычных и самых низших по духовному уровню людей.
42. *«Драгоценный дар моего Духовного Наставника»* Учение о Чистых Землях для осознанного выбора следующего перерождения.
43. *«Путешествие на быстром коне Бхалаха»* Наставления на случай смерти до завершения медитации.
44. *«Царское послание, ясно излагающее медитацию на Ясный Свет»* Как распознать Ясный Свет Основы в момент умирания.



- |  |   |
|--|---|
| 45. <i>«Цепь деяний Пробужденного»</i>   | Наставления общего уровня по практике Защитников Дхармы для распространения учения Будды.                         |
| 46. <i>«Краткие и тайные указания духовному сыну»</i>  | Как достичь успеха во всех действиях, заставив Защитников Дхармы быстро исполнять указания.                       |
| 47. <i>«Гора яда Халаха»</i>   | Метод подавления демонов «Габдрэ» для устранения всех препятствий для практики.                                   |
| 48. <i>«Кружение мух над гнилью»</i>   | Как создавать «Камень Ла Защитников» и «Субстанцию-опору» для того, чтобы все Защитники естественно окружали вас. |
| 49. <i>«Драгоценность богов»</i>   | Записки по выполнению ритуала подношения тарма для очищения всех препятствий и исполнения всех помыслов.          |
| 50. <i>«Поцелуй Махакалы и Лхамо»</i>  | Особое учение Карма Багши о соединении наставлений со Священным Писанием.   |
| 51. <i>«Достижение богатства через Махакалу»</i>   | Особое учение Великого Репа для естественного умножения благосостояния.   |
| 52. <i>«Устная традиция наставлений Марпы»</i>   | Как совершать все Деяния через овладение практикой «Цалунг».  |
| 53. <i>«Драгоценный Камень»</i>  | Наставления по посвящению заслуг или о том, как спрятать все добродетели в неистощимой сокровищнице.              |
| 54. Общие советы и рекомендации о том, как передавать эти наставления. В главу включена «Автобиография Карма Араги». |   |

Таким образом, мы можем видеть, что учение «Ричой» представляет собой весь цикл наставлений по практике, которые могут пригодиться человеку, совершающему затворничество.

В тибетском буддизме практикующий может продвигаться к своей цели используя наставления «пути метода» (тиб. *thabs lam*)

или наставления «пути знания» (тиб. *sgrol lam*). Следуя наставлениям «пути знания» практикующие живут внешне обычной жизнью, могут иметь семью, работать и т. д. Им нет необходимости вести долгие годы жизнь отшельника и лишь иногда, когда есть благоприятная возможность, они совершают кратковременные уединения для интенсивной практики.

В текстах жанра «Ричой» даны наставления «пути метода», где подразумевается, что идущие по этому пути должны долгие годы практиковать в уединении чрезвычайно интенсивным способом. Все тибетские школы буддизма обычно включают в себя оба варианта пути.

Если взглянуть на сами истоки подобного жанра тибетской духовной литературы, то они восходят к древнейшим временам, когда ключевые устные наставления, идущие от самого Будды Шакьямуни, передавались в устной форме от Учителя к ученику. Эти ключевые наставления не могли быть очень обширными, так как в этом случае представляли бы трудность для запоминания. Поэтому они передавались с древнейших времен в форме кратких высказываний, афоризмов или четверостиший, выражавших самую суть Пути. Обычно такие стихи в тибетской традиции называют «Ваджрными стихами». Что касается создания обширных текстов устных наставлений, таких как «Ричой» Карма Араги, то я думаю, что это является более поздней тибетской традицией.

«Ричой» Карма Араги не является единственным текстом такого рода в тибетской духовной литературе. Было бы правильное говорить о существовании целого жанра подобной литературы, изданной в Тибете в поздние времена.

Например, в тексте «Ричой» традиции Чод «Горная Дхарма, необходимая для практикующих Чод, желающих достичь

полного Просветления» (тиб. byang chub don du gnyer ba'i gcod yul pa mams la mkho ba'i ri chos rtsibs stong «khor lo zhes bya ba bzhugs so»), автором которого является Чойджи Сенге, живший предположительно во второй половине XIX века, упоминается множество работ подобного жанра, использованные автором при написании своей книги. Чойджи Сенге пишет:

«Учение «Ричой» чрезвычайно важно для практики Священной Дхармы и поэтому множество святых прошлого оставили учения «Ричой». Истоком учения «Ричой» можно назвать отречение от царской жизни, которое совершили Будда Шакьямуни и Падмасамбхава. Таковы же по смыслу и жития бодхисаттв, мудрецов и йогов Индии и Тибета. Прекрасны жития великого Джово Атиши и особенно Джебзуна Миларепы. Их можно назвать царями Учения «Ричой». Эти тексты всегда должны находиться на макушках наших голов. Кроме того, широко известны тексты «Ричой» великого наставника Джелва Янгомпы, Лхабзуна Кунсанга, краткий «Ричой» Дригун Джигтен Гомбо, называемый «Золотой мешок» (тиб. ri chos bsdus pa), житие Другпа Кунлега, «Ричой» традиции Джонанг. Также существует текст этого жанра, составленный Панчен Ламой Лобсан Чойгьеном для практикующих в затворничестве. Существует «Ричой» Мачиг Лабдон, «Ричой» Чагме Ринпоче Карма Араги, «Ричой» Минлинг Гьялсэ Ринчен Намгьяла. К этому жанру относится «Хвала уединению» (тиб. dben pa la bsngags pa) Победоносного Лонченпы, «Ричой» Всеведаящего Джигмеда Лингпа, называемый «Удивительный океан устных наставлений по Горной Дхарме» (тиб. ri chos zhal gdams ngo mtshar rgya mtsho)».

Также существует известная современная работа этого жанра, написанная Его Святейшеством Дуджомом Ринпоче для практикующих Дзогчен. Текст называется «Сущность достижения или легкое

для понимания руководство по практике Ричой» (тиб. ri chos bslab  
bya nyams len dmar khrid go bder brjod pa grub pa'i bcud len zhes bya  
ba bzhugs so).

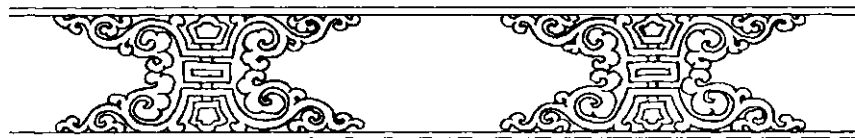
Весь текст «Ричой» Карма Араги написан в стихотворной  
форме и при переводе я не стремился сохранить эту поэтичность  
в ущерб передаче смысла наставлений.

Я хочу выразить благодарность всем, кто принимал участие  
в издании этой книги, особенно Бажану Олегу за предоставлен-  
ные на издание средства. Спасибо всем.

Пусть эта книга станет причиной освобождения от страха  
смерти для всех тех, кто читает ее.

Баир Очиров

Улан-Удэ, 1999 г.



## Глава 1

# ПЛОДЫ ДРЕВА ЖЕЛАНИЙ<sup>1</sup>

### Учение о смерти и умирании

Учение о бессмертии, смерти и процессе умирания для практикующих Дхарму содержит три уровня наставлений: высший, средний и обычный.

Намо Гуру Ваджрадара<sup>2</sup>!

В тантрах<sup>3</sup> Старой и Новой традиций<sup>4</sup> существует множество наставлений об обретении Плода и процессе умирания. Это множество различных разъяснений я здесь излагаю в сокращенном и в легком для понимания виде. Хотя у меня нет личного опыта процесса умирания, я здесь излагаю суть предмета, опираясь на праджню<sup>5</sup>, происходящую от слушания множества тантр Старой и Новой традиций.

Здесь имеется три темы:

1. Учение о бессмертии;
2. Учение об уходе от смерти;
3. Учение об умирании.

## *1. Бессмертие*

Примером достижения бессмертия является Гуру Падмасамбхава<sup>6</sup>, реализовавший Радужное тело<sup>7</sup> ваджракайи<sup>8</sup>. О нём сказано, что он бессмертен, как пространство. Другой пример – великий Пандита Вималамитра<sup>9</sup>, реализовавший Тело великого перехода<sup>10</sup> и Радужное тело бессмертия. Они объединили вместе Махамудру и Маха Ати<sup>11</sup>. Следующий пример бессмертного, жизнь которого будет длиться многие тысячелетия, это великий индийский сиддха Митраджоки<sup>12</sup>. Он силой благодати божественного Идама<sup>13</sup> стал невидим и растворился в свете, достигнув состояния Видьядары<sup>14</sup> – Держателя знания практик долгой жизни.

Таким же образом Тилопа и Сараха<sup>15</sup> стали невидимы для обычных существ, и теперь они возглавляют собрание Даков и Дакини<sup>16</sup>. Жизнь их будет длиться сотни тысячелетий. Свое нечистое тело они преобразили в чистое тело света, полностью преодолев свое кармическое видение. Это называется «Уходом на небо Даков<sup>17</sup>».

Некоторые достигали подлинной реализации Идама, становились неотделимы от его божественной сущности. Они проявлялись как махасиддхи<sup>18</sup>, пребывая в этом мире для пользы всех живущих. Если обратиться к ним с молитвой, они даруют сиддхи, но тела их невидимы для обычных существ. Они пребывают в пространстве небес, в драгоценном дворце, являясь вождями даков и дакини, подобно великому сиддхе Нагабодхи<sup>19</sup>. Об этом



*Падамба*

подробно написано в биографии Сакья Пандиты<sup>20</sup> и комментариях на Калачакра-Тантру<sup>21</sup>, где говорится о возможности безграничного расширения жизни магической силой особых мантр<sup>22</sup> божеств изначальной мудрости<sup>23</sup>. Реализовав силу этих блистательных мантр, наставник Нагарджуна<sup>24</sup> пребывал в физическом теле 900 лет. Учитель Арьядева<sup>25</sup> прожил 400 лет в обычном теле и Благородный Асанга<sup>26</sup> прожил 200 лет. Такова магическая сила практик долгой жизни. Госпожа Ешей Цогьял<sup>27</sup> прожила в этом мире 200 лет. Несравненный Падамба<sup>28</sup> прожил 550 лет. Буддагухья прожил 500 лет. Все они являются Видьядарами практик длинной жизни. Риши внешних небуддийских традиций<sup>29</sup>, достигая состояния Ишвары<sup>30</sup>, могут создать причину для тысячелетней жизни. Йогин Джарикапа буддийской традиции, практикуя ртутный чудлэн<sup>31</sup>, не проявит смерти до прихода Майтрейи. Великий тибетский переводчик и учёный Вайрочана<sup>32</sup> прожил 300

лет в обычном теле силой практики этого ртутного чудлэна. Он увидел, как буддийское учение исчезало из Тибета<sup>33</sup>. Он достиг состояния Видьядары долгой жизни. Украшения Индии Гараб Дордже<sup>34</sup> и Шри Сингха<sup>35</sup>, украшения Тибета Аро Юнтен Джуней, Чогро Луи Джалцан<sup>36</sup> в этой жизни обрели состояние полностью Пробужденного и растворили физические тела, подобно радуге в пространстве, сделав свой дух неотделимым от всех Будд, тождественным им. Их называют полностью и окончательно Пробужденными. Об этом подробно говорится в учении Дзогчен.

## ***II. Непроявившие смерть***

На этом уровне, растворив пять нечистых стихий в пяти светах, практикующие преобразуют пять клеш в пять изначальных мудростей, растворив всё кармическое измерение в пупочной чакре<sup>37</sup> и преобразив эту чакру в мандалу Ваджраварахи<sup>38</sup>, растворяют сердечный слог «Шри» в пупочный слог «Бам»<sup>39</sup>, входя тем самым в состояние осознания шуңьяты<sup>40</sup> без ухода в какие бы ни было Чистые Страны<sup>41</sup>.

Достигнувший этого уровня пребывает в свободном танце, заполняя всё пространство и не имея конкретных форм. Достигнувший этого уровня может проявляться для существ, пребывающих в кармическом измерении, в виде радужного видения, показывая им свое тело и обучая священной Дхарме. Всё это именуют «радужным телом Неба Даков» по линии материнских тантр<sup>42</sup>. На эту тему дала много разъяснений Мачиг Лабдон<sup>43</sup>.

Через практику божественного Идама и магическую силу Махамудры и Маха Ати эти пять скандх<sup>44</sup>, кости, плоть и кровь, все осквернённые элементы потока существования превращают-



ся в незапятнанное радужное тело, приобретает способность к преобразению своего тела в любой облик. Практикующий, не покидая сансары<sup>45</sup>, способен принимать свой прежний облик. Может пребывать в Чистых Странах, таких как Девачен<sup>46</sup> и другие, и умеет возвращаться в обычный мир, подобно Рейчунгу и Джебзуну Цемо, подобно Донба Каджо и Намка Джалцану<sup>47</sup>. Это называют «радужным телом Неба Даков» по линии отцовских тантр.

Доведя до конца глубокое понимание практики иллюзорного тела<sup>48</sup>, овладев возможностями каналов и праны, практикуют усмирение эго<sup>49</sup>, посещая великие места силы<sup>50</sup>. В это время в чистом измерении йогин становится вождем даков и дакини, вкушает амриту в бессмертном радужном теле. Их приход в этот мир незаметен и не воспринимаем обычными существами. Таковы большинство махасиддхов Индии. Таким образом реализовал в Тибете Тантон Джалбо<sup>51</sup>. О них говорят как об ушедших в странствие.

Закончен раздел о непроявивших смерть.

### ***III. О проявивших смерть физического тела и достигших полной реализации пробужденного сознания***

#### ***1. Высший уровень несозерцания<sup>52</sup> (sgom med; spros med chen po)***

Практикующие высшего уровня несозерцания достигают полного и совершенного пробуждения сознания, и в собственном чистом видении они не имеют смерти. Но для существ, находящихся в нечистом видении, они умирают. Такие практикующие

в одной жизни полностью очищают своё кармическое измерение и достигают чистого видения<sup>53</sup>. Они реально получают передачу силы<sup>54</sup> от тантрийских божеств, подобно йогину Сенге Демчогу, которого дакини увели в Чистые Страны. Они, по сути, достигли бессмертия, но умерли для живущих в этом мире. Они разделили чистое и нечистое видение, подобно Наропе и Миларепе, подобно великому махасиддхе Карма Бакши<sup>55</sup>. Они обрели Пробуждение<sup>56</sup> в одной жизни, и их ум стал тождественным Уму всех Пробужденных. Они достигли глубокого понимания великого состояния несозерцания<sup>57</sup>. Им не было нужды использовать посмертное переживание Ясного Света – «Тугдам»<sup>58</sup>. Они полностью очистились от причин, порождающих осквернённое сознание, и слили воедино объект созерцания, созерцателя и сам процесс созерцания, подобно йогини Мачиг Лабдон и её ученикам, которым не понадобилось использование посмертного переживания для узнавания Ясного Света. Их тела оставили священные реликвии – рингсел<sup>59</sup> и это называют достижением Пробуждения с оставлением физических мощей.

*2. Средний и малый уровень несозерцания  
(sgom med brin tba) или высший уровень одного вкуса  
«почиз»<sup>60</sup> (ro gcig chen po)*

Те, кто не достигли в одной жизни высшего уровня несозерцания, пребывают на среднем или низшем уровне этого состояния. Это состояние именуют также высшим уровнем одного вкуса.

Их прямое постижение<sup>61</sup> развивается посредством цикла дня и ночи<sup>62</sup>. Их осознание ясно и светло, как вечер в полнолуние. Как только останавливается дыхание и заканчивается переживание темноты<sup>63</sup>, они узнают Ясный Свет<sup>64</sup> и пребывают в посмертном созерцании трое суток и более. За этот срок их прямое

постижение развивается до высшего уровня несозерцания. Это называется достижением полного Пробуждения в посмертном опыте Дхармакаи. У них нет причин для проявления состояния бардо<sup>65</sup>. Они переживают единый вкус и неделимость со всеми Пробужденными.

В системе Дзогчен это называют вхождением в измерение познающей способности (rig pa tshad phebs)<sup>66</sup>. Это выход за пределы цикла дня и ночи и вечное растворение в радужном свете. Согласно Дзогчену, как только у человека, увидевшего своё божественное тело Ясного Света – Тигле<sup>67</sup>, прерывается внешнее дыхание, из сердца Ваджрасаттвы с небес Отмин<sup>68</sup> приходит нить света и выносит поток осознания через мандалу глаз<sup>70</sup> и погружает его в сердце Ваджрасаттвы. Осознание сливается с ним воедино, и в этом состоянии нет переживаний бардо. Проявляется множество радуг.

Если йогин обладает глубоким уровнем прямого постижения, в момент завершения всех знаков умирания он должен воспользоваться строгой практикой переноса сознания – пхова (pho ba)<sup>71</sup>, используя силу праны в большой кхумбаке<sup>72</sup>. В этом случае йогин не испытывает болезненных ощущений умирания и мгновенно рождается в Чистой Стране, минуя состояние бардо. Знаки этой реализации проявляются в виде радужных образов и видений.

*3. Средний и малый уровень состояния одного вкуса  
(ro gcig brin tha) и высший уровень состояния  
за пределами понятий (spros bral chen po)*

Такие практикующие пребывают в посмертном созерцании от одной до двух недель. Их глубокое созерцание развивается, проходя все ступени до высшего уровня несозерцания. Такие

практикующие имеют переживание бардо. Божественное тело Идама не проявляется, но они могут выбирать рождение по собственному желанию.

*4. Средний и малый уровень состояния  
за пределами понятий (spros bral brin tha)*

Пребывание таких практикующих в посмертном созерцании Ясного Света зависит от индивидуальной энергии. Если это происходит, то их осознание очень быстро развивается до состояния ясности. Они легко совершенствуются, используя посмертный опыт. Для них не нужно совершать практику Тугдам Кулма (помощь в призывании посмертного опыта)<sup>73</sup>.

Если привычка к созерцанию очень сильна, то личные способности такого практикующего возьмут верх, и он совершенствуется в посмертном созерцании от трёх до девяти недель. Его уровень прямого постижения проходит через все ступени до среднего уровня одного вкуса. Его Гуру ведёт его за собой, как в случае с йогиним Кунга Намгьялом, который прошел через все три уровня состояния за пределами понятий; преодолев необходимость в уединении, он обрёл свободу в действии. С момента проявления Ясного Света Основы<sup>74</sup> после смерти Кунга Намгьял пребывал в его созерцании семь дней, и его умирание превратилось в опыт Дхармакайи. В это время совершается пхова через отверстие Брахмы<sup>75</sup>, и сознание отделяется от тела. Практикующий узнает свое истинное лицо в состоянии бардо и созерцает стадию зарождения Идама<sup>76</sup>, распространяя свет, совершает подношение всем Буддам и Бодхисаттвам, очищая осквернения осознания всех живущих. В этом состоянии он совершает все свои практики, преобразуя ментальное тело бардо в божественное

тело Идама. Это Махамудра божественного тела. Практикующий становится Держателем знания Махамудры, он тождественен с подлинным Идамом, с его благословением и энергией, и пребывает в этой медитации семь дней. Это называется очищением состояния бардо в Самбхогакайо<sup>77</sup>.

Затем, когда он очистил бардо, проявившись, как божественный Идам Яб-Юм<sup>78</sup>, из его сердечного слога распространяется свет в десять сторон, собирает благословение всех Пробужденных и растворяет в теле божественного Идама.

Затем, слившись с сущностью белой бодхичитты<sup>79</sup>, по каналу ваджры<sup>80</sup> входит в лотос Юм<sup>81</sup> в виде белого слога «Ом», имеющего силу тела Будд и Бодхисаттв. В это время практикующий имеет силу ясновидения и входит в лоно благородных родителей в форме этого слога «Ом». Это называется обретением рождения в виде проявления Тела Пробужденных (Тулку Тела), он обладает красивой внешностью и притягивает живых существ обаянием. Все те, кто его видит и слышит, тянутся к нему.

Таким же образом, вобрав благословение речи всех Пробужденных через красный слог «А», возвращаются в этот мир в виде проявления Речи Пробужденных (Тулку Речи). Он обладает прекрасным голосом и мастерством разъяснения Слова Будды, принося пользу учению и живущим посредством слушания, размышления и разъяснения.

Через синий слог «Хум» возвращаются в этот мир в виде проявления Ума Пробужденных (Тулку Ума). Такой практикующий обладает глубоким пониманием и опытом, принося пользу непосредственно практикующим Дхарму.

Через желтый слог «Сва», вобрав все Благие Качества Пробужденных, возвращаются в этот мир, обладая талантами во всех науках, с множеством учеников (Тулку Благих Качеств).

Через зеленый слог «Ха» возвращаются в обычный мир, во-  
брав благословение Действия всех Пробужденных (Тулку Дей-  
ствия). Такой практикующий обладает большой магической си-  
лой и совершает великие действия для пользы всех живущих.

Подлинная основа этих Тулку вновь возвращается и раство-  
ряется в божественном Идаме. В состоянии неделимости и едино-  
го вкуса эта сущность уходит в Чистые Страны, где проявляются  
универсальные качества всех Пробужденных. После семиднев-  
ного пребывания он снова возвращается, разделившись на пять  
эманаций.

Всё это было описанием возможностей практикующих, дос-  
тигших первой земли Бодхисаттвы.

Если первая земля Бодхисаттвы не достигнута, нет возмож-  
ности достичь сознательного перерождения. Таким практикую-  
щим нужно опираться на краткую практику стадии зарождения  
и пребывать в мгновенном переживании шуньяты, и через семен-  
ной слог<sup>82</sup> и символы проявиться в теле божественного Идама.  
Затем, подобно стреле, выпущенной из лука, сознание йогина ус-  
тремляется в Чистую Страну, обретая там рождение из венчика  
лотоса. В Чистой Стране, легко обретя первую землю Бодхисат-  
твы, они возвращаются в обычный мир, неся благо живущим.

Что касается принятия рождения без ухода в Чистые Стра-  
ны, то нужно уметь выбирать подходящих родителей. Человек,  
родившийся таким путем, не является кармическим существом.  
Он находится под защитой стражей Дхармы, пребывает в пото-  
ке сознания линии традиции Лам прошлого. Его жизнь формиру-  
ется силой его прошлого намерения. Он никогда не становится  
обычным человеком. Существа, обладающие великой силой,  
иногда из сострадания принимают рождение у омрачённых и  
нищих родителей. Иногда рождаются у родителей, практикую-

ших мантру и имеющих способность контролировать каналы и энергии, сразу после рождения встречаясь с Дхармой. Когда они видят в состоянии бардо будущих родителей, то порождают намерение принести пользу множеству живущих, затем созерцают их как своего божественного Идама Яб-Юм. Лоно будущей матери – как драгоценный дворец, где на диске солнца и луны сливается белая и красная бодхичитта. Волевым усилием получив тайное посвящение<sup>83</sup>, входят в лоно матери, созерцая собственное осознание как испускающий свет и вбирающий благословение всех Будд семенной слог Идама, который превращается в конце в пятиконечную ваджру<sup>84</sup>. Затем созерцают себя как тело Идама. Если желаешь стать хозяином учения, то созерцай себя как Будду Шакьямуни. Если желаешь стать добродетельным наставником и другом для людей, созерцай себя как Манджушри. Если желаешь принести пользу множеству живущих, созерцай себя как Авалокитешвару. Если желаешь магической силы, созерцай Ваджрапани. Если желаешь ясновидения и чудесных способностей, созерцай себя как Падмасамбхаву. Созерцай три семенных слога в трёх центрах. Благослови свой тело, речь и ум и пребывай в состоянии созерцания, сколько возможно.

По завершению формирования тела память теряется. Только великие бодхисаттвы сохраняют память о прошлом. Они используют свою речь для произнесения шестислоговой мантры<sup>85</sup>. В процессе рождения память обычно не сохраняется. Лишь в раннем младенчестве случаются обрывки воспоминаний. Если человек обладает большой силой, то он не забывает себя и может говорить о своем прошлом. Достигшие первой земли бодхисаттвы, как правило, сохраняют память. Случается, что память сохраняется путем сильного намерения, идущего из прошлого. Большинство людей в очень раннем возрасте имеют обрывки

воспоминаний из прошлого и могут говорить об этом. Взрослые люди теряют память из-за душевной осквернённости. Некоторые, ничего не помня в раннем возрасте, вспоминают многие вещи из прошлой жизни во время длительного уединённого созерцания. Это явление происходит благодаря очищению омрачённости от пребывания в чреве матери. Даже если человек в прошлой жизни был хорошим йогом и ученым, он оскверняется от пребывания в чреве.

*5. Высший и средний уровень однонаправленности  
(rtse gcig chen brin)*

Иногда люди, не имевшие больших благих качеств и глубокого опыта прямого постижения, с самого детства понимают символические учения. Это случается с йогинами, достигшими высшей и средней стадии однонаправленности<sup>86</sup>, которые сумели хорошо воспользоваться моментом умирания. Об этом много говорится в руководстве по шести йогам Наропы<sup>87</sup>.

Некоторые, не достигнув глубокого прямого постижения и опыта стадии однонаправленности, привязываются к различным переживаниям ясности и блаженства<sup>88</sup>. Их посмертный опыт иногда бывает чистым и незамутнённым, но для них также существует большая вероятность обретения рождения в различных божественных мирах Кама и Рупа-дхату<sup>89</sup>.

Те, кто испытали привязанность к переживанию пустоты в своем посмертном опыте, могут обрести рождение в области Арупа-дхату. Это неблагоприятное рождение в области божеств долгожителей. Для таких практиков существует система наставлений для освобождения в состоянии бардо посредством слушания<sup>90</sup>. Им нужно снова и снова повторять на ухо наставления для



освобождения в состоянии бардо посредством слушания и наставления по узнаванию своего состояния в бардо. Эта практика очищает привязанность к различным переживаниям<sup>91</sup>. И практикующий достигает видения сущности и глубокого понимания состояния за пределами понятий.

#### *6. Низший уровень однонаправленности (rtse gsig tha ma)*

Те, кто достигли низшего уровня однонаправленности, не имеют возможности полностью завершить свой посмертный опыт. В этом случае, если практикующий обладал твёрдым опытом стадии зарождения, то для него существуют сотни разных ловушек и препятствий к чистому пониманию ясности и пустоты. Это разъясняется во многих тантрах. Если медитация йогина имела мирное качество, то он может родиться божеством Кама и Рупа-дхату. Если медитация имела гневное качество, то возможно рождение в виде демонического существа. Если медитация имела качество различных видений, то возможно рождение в виде ракшаса<sup>92</sup>, пожирающего плоть. Если практик научился утапливать свой ум на звуке «Хум», то возможно рождение в виде существа, умеющего превращаться во что угодно. Если тантрийские самайя<sup>93</sup> были нарушены и практикующий достиг ясного проявления гневного тела, то его божественная форма приводит к рождению в виде демона в форме того божества. Существует множество историй об этих вещах.

Если есть способность обрести твёрдый посмертный опыт, то в этом состоянии практикуйте садхану своего божества. Не созерцайте его тело в виде реально существующего, иначе оно станет новыми оковами. Созерцайте тело Идама как союз явленного и пустоты, подобно радуге или отражению луны на воде.

Это есть способ очищения препятствий во время посмертного опыта.

Если практикующий вошел в грубое состояние шиней<sup>94</sup>, то это не является посмертным опытом. Он пребывает семь дней в своих скандхах. Рассматривай суть этого состояния как пустоту и ясность, не являющуюся чем-то конкретным.

Если применить систему наставлений освобождения через слушание, то это, мне кажется, может принести некоторую пользу. По крайней мере, это будет вхождением в двери Дхармы.

### *7. Смерть обычного человека*

У обычного человека нет причины для освобождения через слушание. Для них очень важно совершать произнесение имён Будды и практику пхова в течение семи дней по сто раз и четыре туна в день. Для того чтобы покойный обрёл счастье и удовлетворение, практикуй священные песнопения и выполняй свои обычные практики. Бесплезно совершать призывания и Гуру-йогу<sup>95</sup> Учителей без соответствующей визуализации. До тех пор, пока тело и ум не разделятся, совершай практики очищения желания умершего вернуться. Совершай ритуал Тхойдол<sup>96</sup>, особенно на третьей – четвертой неделе, в это время большинство людей обретают рождение. Для них снова и снова совершай пхова, показывая путь в Чистые Страны. Для очищения привязанности разьясний страдания сансары. Когда самадхи умершего проявится, его сознание вознесётся в чистые измерения. Совершай это по четыре туна в день с предельной концентрацией. Если совершать ритуал, смешав его со своими повседневными желаниями, то это не принесёт большой пользы. Пребывай в ясном состоянии самадхи, породив сильную любовь и сострадание. Если умерший не был

чрезвычайно осквернённым человеком, то это наверняка поможет ему освободиться. Если умерший совершил пять смертных грехов<sup>97</sup>, совершение практики пхова во время остановки дыхания может помочь избежать низких рождений, хотя это не поможет ему достичь Чистой Страны. Если не совершить пхова такому существу, то его сознание выходит через анус и как пузырь, лопающийся на выходе, отправляется в ад, минуя состояние бардо. Это известно как беспредельное падение. Остальные живые существа, кроме вышеперечисленных, странствуют в бардо и попадают в руки слуг Ямы<sup>98</sup>. Если в каждом индивидуальном случае применить наставления по ознакомлению со своим истинным лицом в состоянии бардо, то многие могут освободиться.

Для тех, кто освободился через эти наставления, не нужно совершать практику «Шинже Тинра» (*Прим. пер. Астрологические расчёты, гадания и особые ритуалы для умерших*), где указываются необходимые полезные действия. Для всех остальных ритуал «Шинже Тинра» необходим. С помощью этого ритуала живое существо освобождается как от положительной, так и отрицательной кармы, долго не обретая никакого рождения. Их осознание странствует в бесконечности. Они не похожи на существ Арупадхату. У них отсутствует память, но сохраняется непрерывность осознания. Они не могут обрести тело в течение ста калп. Затем, обретая тело, снова странствуют в сансаре. Всё это разновидности живых существ, путешествующих в круге бытия.

#### ***IV. Освобождение (thar ba) и выход за пределы страдания (myang ngan 'das)***

Шраваки и пратьекабудды, достигшие состояния Архатства, подавив за одну жизнь все клеши, не имеют причины для нового

рождения. Их именуют «победившие врага». Когда срок их жизни подходит к концу, они взлетают в пространство небес, их тела преобразуются в природу чистых стихий текучести и пламени, извергаются потоки воды и огня. Они являют множество чудесных превращений. Из центра их сердец взрывается пламя, сжигая всё их существо. Нисходит дождь из священных жемчужин – рингсел. Остается одежда, чаша, ритуальные предметы. Сознание растворяется в шуньяте. Они не обретают нового тела в течение ста калп. И затем светом Будды вновь обретают память и состояние Бодхичитты, и постепенно реализуют состояние Будды. Это нирвана Архатов.

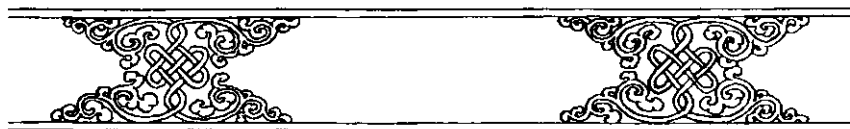
Дхармакайя всех Пробуждённых едина, но Рупакайя проявляется во множестве форм на благо всех живущих. Самантабхадра<sup>99</sup>, Ваджрадара и Великая Матерь, пять дхьяни-Будд – всё это очищенные пять скандх. Изначальная мудрость, присутствующая в потоке сознания каждого живого существа, подобна пространству внутри сосуда. Пространство не бывает малым или большим, и оно тождественно пространству вовне сосуда. Когда сосуд разрушен, невозможно разделить внутреннее и внешнее. Когда живое существо достигает Пробуждения, таким образом оно сливается с единой Дхармакайей. После этого, хотя оно и проявляется временно в виде конкретного радужного видения, сущность пяти светов едина и пять дхьяни-Будд неделимы, как, например, тысяча лампад, горящих в ночном храме. Каждая лампада в отдельности – пример Нирманакайи. Объединённый свет, идущий от лампад и сливающийся воедино, – пример Самбхогакайи. Внутреннее пространство храма – пример Дхармакайи. Безоблачное ночное небо – это пример Дхармакайи, полная луна – пример Самбхогакайи, а множество отражений луны во всех водоемах Земли – пример Нирманакайи.

Согласно способностям и условиям всех живущих, из множества писаний новой и старой традиции добыты эти слова. Их смысл немного прояснился в моём уме. И я произнёс их без всякого порядка, как вспомнил. Попытавшись записать, откуда извлечены эти наставления, я, боясь многословия, упомяну лишь о том, что сущность сказанного соответствует всем сутрам и тантрам.

Записано в год лошади, месяца Трумдод (8-ой месяц в тибетском календаре) 11 числа в 12 часов по полудни. Произнёс гелонг Рага Аси (наставник Кагью Карма Арага). Геше Дзондуй Джамцо с намерением помочь всем начинающим аккуратно записал всё услышанное. Существует множество способов объяснения этой темы, и я приношу извинения перед лицом учёных и практиков за возможные ошибки, ибо текст записан по памяти, не опираясь на книги.

‘Сарва Мангалам!





## Глава 2

# ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР МОЕГО ДУХОВНОГО НАСТАВНИКА

Эмахо!

О мой способный и мудрый Дзондуй Джамцо, как бы ни была длинна эта жизнь людская, дольше ста лет не продлится она, и всё ближе становится смертный наш час! Попрошай же усердно, мой сын, о том, что отринуть бы должно, и о том, что является важным для тех, кто идёт по пути!

Подобны седлу и уздечке на добром коне накопление заслуг и очищение скверн, которые мы совершили в этом рождении. Направляя коня уздой устремлённости и посвящения заслуг, можно скакать в ту страну, куда сердце желает. Существует бесчётное множество чистых и нечистых миров, в зависимости от

того, кто их воспринимает: Пробуждённые Существа или наши заблудшие матери шести миров сансары<sup>1</sup>.

### *Изначальное измерение – Страна Огмин*

Изначальное измерение всех дхарм<sup>2</sup> называют страной Огмин<sup>3</sup>, что вмещает в себя всю безбрежную ширь пространства. В восприятии тех, кто очистил след всех дурных деяний, сосуд вселенной явлен как божественный дворец, а сок его – живые существа – как божества внутри; и нет там даже понятий о страдании в сансаре. Сансара и нирвана включают всю бесконечность – и таковы же Тело, Речь и Ум всех Пробуждённых<sup>4</sup>. Вот что такое тайна трёх измерений Будды, о чём поведано в «Сутре, указующей Тайну»<sup>5</sup>.

На поверхности каждой мельчайшей частицы<sup>6</sup> число Чистых Стран невозможно выразить словом. В каждом таком мире Победитель с сыновьями вращает Колесо Учения, и все они не могут помешать друг другу, как в том примере, где говорится, что вселенная трёх тысяч миров<sup>7</sup> не становится меньше, а зёрнышко риса не становится больше, чем есть! То, что в каждом крошечном зерне кунжута может уместиться пространство всей вселенной, является чудом всех Пробуждённых Существ, и в этой бесконечности каждой частицы постоянно пребывают все Будды вместе с сыновьями. Вот в чём заключена суть восприятия всех Пробуждённых.

А всем живым существам шести миров – нашим матерям – шесть родов страданий явлены в разных мирах. Реальность этих миров совсем не похожа на сон для тех, кто пребывает в аду, в мире животных или прет. Как мир людской реален для нас в этот миг, так и в каждом отдельном кармическом видении он

крепко держит в своих цепях всех тех, кто в нём родился и должен умереть.

В дикий момент кальпа<sup>8</sup> этой вселенной трёх тысяч миров в нашем человеческом видении движется к разрушению, но в видении других существ эта же вселенная уже разрушилась и пребывает в пустоте, а в видении других существ вселенная ведь только зародилась! Как много тех существ, что видят это Небо и эту Землю, но для некоторых из них это Небо является Землёю, для некоторых низ является верхом, а некоторые видят верх как низ. Невообразимо множество всех способов воспринимать, и каждый из них ведь кажется истинным для тех, кто видит явления этим способом. Об этом Учитель ясно поведал в сутре «Драгоценная Пагода»<sup>9</sup>, и таково различие кармических видений. Эта наша вселенная трёх тысяч измерений единым образом воспринимается людьми из-за единства общей кармы, что накоплена нами, – и это общее пространство сансары и нирваны!

### *Чистые Земли пяти Дхьяни Будд*

Эмахо!

На восток от нашей вселенной трёх тысяч миров существует «Чистая Земля Высшей Радости»<sup>10</sup> и там пребывает Победоносный Будда Акшобхья. Ваджрасаттва, Акшобхья и Ваджра Акшобхья – это всё имена одного и того же Будды. Там же на востоке нашей вселенной трёх тысяч миров существует «Чистая Земля – Бирюзовый Мир»<sup>11</sup>, где пребывает Победоносный Будда Высший Лекарь, а также, каждый в своём отдельном мире, пребывают Семь Татхагат, Семь Высших Лекарей. На юге нашей вселенной трёх тысяч миров существует «Чистая Земля Полного Изобилия»<sup>12</sup>, там пребывает Победоносный Будда Ратнасам-



бхава, его имя всюду известно как «Драгоценный Цветок»<sup>13</sup>. На севере от нашей вселенной трёх тысяч миров существует «Чистая Земля Совершенных Деяний»<sup>14</sup>, и там пребывает Будда Амогасиддхи, имя его известно повсюду как «Умножающий Цветы»<sup>15</sup>. Все перечисленные Чистые Земли считаются малыми мирами Самбхогакайи<sup>16</sup>, а миры Нирманакайи есть великие измерения, и в этих Чистых Странах рождаются только те, кто достиг восьмой ступени бодхисаттвы. Это поведала нам Дакини Мачиг Лабдон, что согласуется со словами «Сутры безошибочного смысла»<sup>17</sup>.

Страна Огмин, созидаящая это плотное измерение, находится за пределами большого и малого, далёкого и близкого, так как она созидает совершенство плотных проявлений. Страну Огмин называют «Созидающая грубый мир»<sup>18</sup>.

В центре страны Огмин есть драгоценный, невообразимый дворец, размеры которого за пределами постижимого. В центре дворца, на львином троне из лотоса, солнца и луны пребывает божество – воплощение Тела всех Пробужденных – могучий Авалокитешвара в форме Самбхогакайи. Он совершенный обладатель пяти истинных качеств: Истинного Места – страны Огмин, созидющей плотный мир, Истинного Тела – всех знаков совершенства, Истинного Времени – существования до исчерпания сансары, Истинной Свиты – бодхисаттв десятой ступени и Истинной Дхармы – учения несравненной Махаяны. Он учит без слов, лишь являя символы, и во всех мирадах пор Тела сего божества зарождаются мириады миров Нирманакайи. И в этих мирах, где жаждут умиротворения их обитатели, он ведёт всех живущих с помощью своих проявлений.

Страна Огмин является великим измерением Самбхогакайи, и в «Тантре Полного Пробуждения Вайрочаны»<sup>19</sup> говорится:

«Внутри чаши, что находится поверх дхилин-мудры Вайро-чаны, зарождаются необъятные стволы безграничных лотосов, и в каждом из них – множество отдельных миров. Из центра его чаши прорастает бутон лотоса, что состоит из двадцати пяти этажей. В каждом из них отдельные миры, где поверх тринадцатого этажа этого бутона, внутри каждой вабитой, как пахта, тычинки и пыльцы, среди бесконечного множества существующих там миров, в центре одной из его мириад тычинок зародилась наша вселенная трёх тысяч миров. Здесь существуют миллионы вселенских гор – Сумеру и миллионы спутников из четырёх континентов<sup>20</sup>. И все они суть поле деятельности одной Нирманакайи, где миллионы Божественных Учителей Шакьямуни и миллионы несравненных Владык Падмасамбхав вращают колесо учений, как сутр, так и тантр.»

В этих мирах рождаются все существа, как те, что достигли высокой степени совершенства, так и те, что пребывают на низких этапах пути. Об этом поведано в «Сутре, созидающей ствол Учения»<sup>21</sup>, и так же об этом поведали Владыка Сронцен Гамбо и Падмасамбхава<sup>22</sup>. Не рождаются в стране Огмин, что созидает грубый мир, все те, кто не достиг восьмой ступени бодхисаттвы.

Поведала об этом Дакини Мудрости Мачиг Лабдон, и это согласуется с традицией изложения ступеней пути.

### ***Великое кладбище на Огнедышащей Горе***

В различных писаниях и тантрах учения Дзогчен говорится о священном месте, которое называют «Великим кладбищем на Огнедышащей Горе»<sup>23</sup>. В тантре «Защитник в великом океане кипящей крови»<sup>24</sup> говорится о кладбище блистательного Будды Вайрочаны. Существует Чистая Страна в безбрежном простран-

стве перед этим великим божеством – Буддой Вайрочаной, и вся земля там пропитана ядом, рождая ядовитые пины. Днём бушуют свирепые вихри, ночью извергается пламя, все горы – исполинские нагромождения костей, а все растения и деревья растут в виде острых ножей. Все воды вздымаются реками пенистой крови, свирепые хищники бороздят просторы её. В центре всего возвышается безграничный дворец в виде черепа, как описано в текстах по созерцанию гневных мандал. Там обитает вечно юное божество – Могуущественный Воитель. Его имя – Лха Шонну Паво Тобдэн<sup>25</sup>. Он окружён шестью родами божественных Херук<sup>26</sup> и сонмами гневных даков и дакини и вращает там колесо учения высших тантр. Это неизменная страна, что пребывает вечно; и никто не может обрести рождение в ней, кроме тех, кто стал Держателем Знания<sup>27</sup> среди людей, а о нас, смертных людях, и говорить нечего. Если даже простой человек, практикующий тантру, достигнет этой страны, то он ужаснётся и в беспмятстве ринется прочь из неё. В наше время там рождаются и практикуют тантру только те, кто достиг уровня Держателей Знания и спасает матерей своих, живых существ, с помощью гневных действий и свирепого поведения. Это страна Великих Держателей Знания, где обитают Защитники Дхармы – проявления мудрости Будд и мирские охранители, что в делах помогают тем, кто идёт по пути<sup>28</sup>. Как символы и украшения этой страны существуют восемь великих кладбищ, такие как Прохладная Роша и другие, что пронизаны светом её и лучами. Там обитают магические Стражи Дхармы; и в наше время те, кто правильно практикует тантру, если они сильно привязаны к своим клятвам, рождаются в свите этих Божественных Защитников в измерении Прохладной Роши и других великих кладбищ. Хотя в наше время омрачённые существа могут освободиться с помощью силы

Защитников Дхармы, они не обретают перерождения в Чистой Земле. Тем не менее, они больше не падают в дурную участь и перерождаются в свите этих Защитников Дхармы.

Так говорится в пророчествах тайных учений.

### *Небо Тушита*

Сейчас во дворце божественной 'Тушиты' <sup>30</sup> обитает Всеобщий Учитель Майтрейя – Грядущий Будда, царствуя в нашей вселенной трёх тысяч миров.



*Будда Майтрейя*

Те, кто сохраняет чистоту своих обетов в это время упадка, и те, кто усердствует в слушании и размышлении над Дхармой, если они выразят в молитве такое желание, то родятся там сразу, как прервётся последний их вздох. Длинные лучи чудесного белого света словно радуга придут из ушниши Будды Майтрейи и, коснувшись макушки такого праведного человека, увлекут его ум и способность познавать (ригпа) за собой в божественную страну Тушита, во дворец Майтрейи, где он родится из венчика прекрасного цветка. Там его будет постоянно почитать свита из семи прекрасных богинь, он будет слушать учения Майтрейи – Владыки всех живущих, и будет счастливо пребывать в радостных танцах и песнопениях. В далёком будущем, когда Будда Майтрейя должен будет сойти на эту Землю, все обитатели страны Тушита переместят сознание, родятся здесь, снова обретут монашество и вновь будут слушать учение. До тех пор, пока будет существовать учение Майтрейи, они будут снова и снова рождаться людьми, практиковать, умножать и сохранять его учение. Также они встретят всю тысячу Будд благой калпы<sup>30</sup>, получают от них их священные учения и будут рождаться людьми, пока существуют учения тысячи Будд, сохраняя, практикуя и умножая их Дхарму. Когда закончится эта благая калпа тысячи Будд, то в будущем начнётся новая благая калпа, называемая «Россыпь мириадов звёзд»<sup>31</sup>, и в тот мир придут восемь сотен Всеобщих Учителей. Они встретят и услышат их всех, станут держателями всех их учений и после постепенно обретут полное Пробуждение. Так поведано в сутре предсказаний Майтрейи<sup>32</sup>!

В наше время очень многие молятся о том, чтобы родиться в чистой стране Тушита, но суть в том, что нужно молиться о рождении там, желая нести благо другим и сохранять учение в будущем, без мириадов промежуточных рождений между ними.

Молись без привязанности к Майтрейе и его Дхарме. Я тоже практиковал такую молитву в течение семи лет. С тех пор, когда я вижу страдания сансары, все эти рождения, смерти и мучения сильно ранят меня, и я оставил эту молитву о рождении в Тушита и молюсь теперь об обретении рождения в мире Сукхавати.

Божественный дворец Майтрейи в стране Тушита – это маленькая страна уровня Нирманакайи.

### ***Великая Гора Цвета Меди***

На юго-запад, в сторону заката солнца, есть спутник нашей Джамбудвипы – остров-обитель ракшасов. В священном месте на вершине «Великой Горы Цвета Меди»<sup>33</sup>, во дворце сияющего света в виде лотоса обитает Падмасамбхава – Лотосорождённый Владыка Уддияны. Он окружён свитой из Держателей Знания и тысяч дакини.

Все практикующие традиции Нингмапа и многие люди вообще возносят молитвы о рождении там. Мой Учитель в этом мире людей сильно благоговел перед Владыкой Уддияны и теперь обитает в том мире, а в юные годы и я много молился о рождении там. Так как легко обрести рождение в священном месте Гуру Ринпоче, то я не боюсь, что мне не удастся родиться там. Сегодня, когда я думаю об этом желании, то вижу в нём две стороны. Конечно, будет благо велико, если я стану даком из свиты Держателей Знания, буду украшен шестью украшениями из костей. Тело моё будет способно магически изменяться по желанию, и я стану слугой из свиты Владыки Уддияны. Меня не смогут увидеть обычные люди, и не будет прочных оков материального мира. Родившись там, я смогу заняться практикой тантры и, познав счастье, в итоге достигну Пробуждения. Но если я, будучи

сыном ракшаса – пожирателя плоти, у которого очень сильные пять ядов страстей, вздумая совершать дурные действия, не практикуя учение Падмасамбхавы, не слушая его слов и не желая видеть его лик, если я буду питать к нему мало трепета, если я буду относиться к нему просто как к Царю, то я нарушу закон, моя вера извратится, и мне снова придётся вкусить счастье и страдания мимолетной жизни на этом острове-спутнике. Если у меня не окажется особой кармы, то Владыка Уддияны даст мне посвящение и благословение и скажет: «Ты не должен находиться здесь, возвращайся снова в Тибет, практикуй там Дхарму, принося благо другим!» В таком случае, даже если я желаю остаться там, у меня не будет такого права, и я снова познаю рождение и смерть в нашем мире людей.

Ты же, если не боишься страданий рождения и смерти и благоговеешь перед Гуру Падмасамбхавой, если сможешь следовать его указаниям, то молись о рождении на острове Наяб-Линг<sup>34</sup>.

Это тоже маленькая страна уровня Нирманакайи; и все те, кто обрёл рождение в этой стране, впоследствии будут перерождаться в сансаре, но в течение нашей благой кальпы они обретут причину для рождения в Чистой Земле Сукхавати.

Об этом поведано в тайном жизнеописании Лондро Лоцзавы<sup>35</sup>, в его ответах на вопросы.

### *Гора Потала*

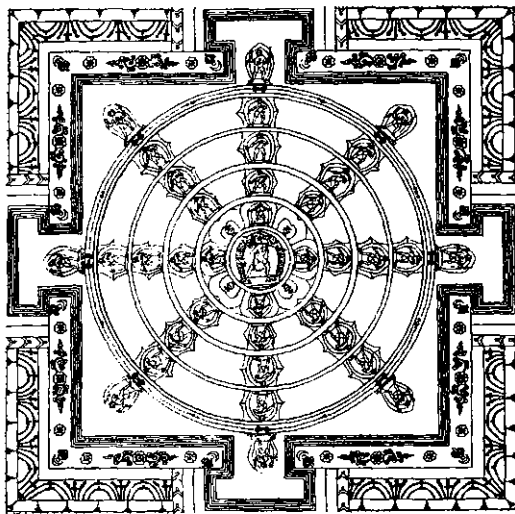
В наше время все те, кто читает мантру Авалокитешвары, возносят молитвы о рождении в священном месте Потала, о котором поведано в некоторых садханах<sup>36</sup> божеств. На священном языке Индии слово «Потала» означает «Квадратная Гора», где

обитает Авалокитешвара. Потала не является страной – это священная гора, видимая теми, кто обладает чистым видением. На вершине этой горы существует драгоценный дворец, и там, на троне из лотоса, солнца и луны восседает божественный бодхисаттва Авалокитешвара, окружённый свитой из Держателей Знания, множества даков, божеств и нагов. На поясе этой горы в драгоценных дворцах обитают гневные божества: Хаягрива и другие. У подножия этой горы в драгоценных дворцах обитают разные проявления Божественной Тары. В нечистом видении обычных людей на вершине этой горы в сандаловой роще есть саморождённый каменный храм, и внутри него есть саморождённый образ бодхисаттвы Касарпани в виде маленького восьмилетнего мальчика с шиньоном волос. На задней стене скалы цвета берилла есть самопроступившие слоги «мани» из расплавленного серебра. Это можно увидеть воочию, совершив паломничество в те места. Об этом поведано в жизнеописании Дже Ринчен Лингпы, железногоного мирянина – открывателя терма.

### *Страна Уддияна*

Те, кто практикует тантру Чакрасамвары и Ваджрайогини, молятся о рождении в западной стране Уддияна. Это тоже не мир, а священная горная местность. Там, в чистом видении, в центре кладбищ, во дворце пребывает воочию божество Чакрасамвара яб-юм, окружённый свитой из тысяч даков и дакини. В нечистом видении заблудших существ это видится как саморождённый дворец из камня, где спрятаны все сокровища сутр и тантр. Это место, где живут только женщины, и, говорят, что все они из рода дакини. Способ рождения там точно такой же, как способ рождения на острове Наяб-Линг.





*Мандава Ваджрайогини*

### ***Чистые Земли Даков и Дакини***

На восток отсюда, в Китае, на горе У-Тай-Шань, на юге в священном месте Чаритра, на западе на белоснежной горе Кайласа в чистом видении, в своих дворцах, обитают множество даков и дакини. Они сами обрели рождение в таком теле, и в течение долгого времени, до окончания кальпы, в период прихода каждого Всемирного Учителя они перерождаются в радужном теле даков и дакини. Это называют Малым Небом Даков и Дакини<sup>37</sup>.

Большинство реализовавших путь практики тантры обитают в том мире магических существ. Те, кто не имеет чистого видения, не видят этих божеств, даже если они приходят в те леса и снежные горы, что находятся в нашем мире. Я не желаю стать одним из этих даков из боязни, что большинство живущих не может их увидеть, даже если они находятся рядом с ними. Что думаешь ты об этом, мой сын Дзондуй Джамцо?

## ***Страна Шамбала***

Страна Шамбала, расположенная на севере, является такой же реальной страной людей, как Индия, и там непрерывно правит династия Магических Царей<sup>38</sup> и широко практикуется учение Калачакра-тантры, но там существуют счастье и страдания так же, как и у нас, и срок жизни в этой стране одинаков с нами.

## ***Страна Шанг-Шунг***

Последователи традиции Бон молятся об обретении нового рождения в священной стране Шанг-Шунг. Это место находится в Тибете, на обратной стороне Кайласы, и хотя там широко практикуют учения традиции Бон, страдания и счастье существуют так же, как и в нашем мире, поэтому не ошибись в своём выборе места перерождения.

## ***Сукхавади – Страна Великого Блаженства***

Далеко на запад от нашей Земли, сквозь многие мириады и мириады Вселенных, числом равных числу песчинок Ганга, в высшем мире, воспринимаемом Арья-бодхисаттвами, существует измерение Чистой Земли Сукхавади. Там всё наполнено блаженством удивительного совершенства, там нет даже понятий о дурной карме и страданиях. Силой прошлой молитвы, произнесённой Буддой Ами табхой, в этой стране может родиться любое существо, если будет усердно молиться о том, но кроме тех, кто отказался от Дхармы и совершил пять проступков, ведущих прямо в Ад. Прямая причина для перерождения там – это Бодхи-читта, поэтому развивай её для рождения в стране Сукхавади.



*Будда Амитабха*

Говорят, что тот, кто десять раз произнесёт с верой, благоговением и полным сосредоточением эту особую молитву, выражающую его желание, вне всяких сомнений сможет родиться в этой Чистой Земле Амитабхи.

Но если кто-либо усомнится в истинности этих слов, то даже если он и достигнет Чистой Земли на западе, его цветок лотоса не раскроется в течение 500 лет. Хотя он будет обладать блаженством Чистой Земли и будет слышать Речь Будды Амитабхи, он не сможет увидеть его лик в течение 500 лет. Поэтому искореняйте сомнение в своём сердце и обретите совершенство в молитве о рождении в Сукхавати, а когда придет время покинуть наш бренный мир, направьте помыслы свои в эту страну. Если вы сомневаетесь в сказанном мною, то посмотрите в таких священных

текстах, как глава «Пагода Драгоценной Дхармы»<sup>39</sup> сутры «Свет Дхармы»<sup>41</sup>, «Страна великого блаженства»<sup>41</sup>, «Белый Лотос священной Дхармы»<sup>42</sup>, «Учение нынешнего Будды»<sup>43</sup>, «Дхарани – Звук барабана бессмертия»<sup>44</sup>. Именно сейчас, когда ты обладаешь свободой воли, сделай выбор места своего будущего перерождения, приготовь припасы на долгий путь до Сукхавати, и пусть ничто тебя не остановит на пути туда».

Тогда я, гелонг Дзондуй Джамцо, спросил его о достоинствах этой Чистой Земли, и он ответил:

– Мириады Будд украшают мириады Вселенных, и все они имеют одинаковые достоинства. Если все живые существа без остатка достигнут полного и окончательного Пробуждения и будут рассказывать о достоинствах этой страны в течение великой калпы и более долгое время, то и они не смогут выразить все достоинства Чистой Земли Будды Амитабхи – Сукхавати. А мне, смертному человеку, это и вовсе непосильно.

В этой западной Чистой Земле Сукхавати есть только процесс зарождения Вселенной и нет никакого процесса распада. Все бесчисленные Будды прошлого посещали её, а Будда Безграничного Света пребывает там и ныне. Время там всегда неизменное, нет умножения и упадка. Размеры её непостижимы нашим ограниченным разумом. Никто не слышал там о восьми несвободных участках, и нет там даже понятия о страдании и боли. Там вечное и совершенное счастье, и поэтому эту страну называют «Блаженная» – Сукхавати. Там тело рождается мгновенно из венчика прекрасного цветка белоснежного лотоса. Тело сразу рождается зрелым, без периода детства, голова украшена ушницей, на подошвах ног и на ладонях рук – рисунки чакр, имеются все 32 признака телесного совершенства. Все рождённые в том измерении совершенны как чистые монахи, тела их золотистого цвета, как и

у монахов, их сознание обладает всеми пятью способностями ясновидения, и нет в их умах и следа пяти ядов – пяти страстей. Там нет страдания от старости и болезней, и срок их жизни равен безмерному сроку калпы. Там отсутствует безвременная смерть от разных причин. Для того, кто закончил свой срок в том мире, не существует препятствий для достижения состояния Будды в виде череды следующих перерождений в сансаре, потому что мы приходим в тот мир по своей свободной воле – и это есть созревший плод нынешних молитв. Придя в тот мир, мы больше никогда не упадём снова в круг сансары, в круг перерождений. Мы окажемся в бесконечном божественном дворце, где всё совершенно само по себе, а еда и питьё являются, как только мы пожелаем этого. Там не нужно делать никаких усилий, и эта пища, насыщая нас, бесконечно умножает силы. Там нет грубого остатка от пищи в виде кала и мочи. Там нет обычных женщин, а только богини подношения, которые постоянно почитают и ублажают вас. Никогда не расставаясь в том мире с Буддой, вы будете являть по своему желанию из ладоней рук бесконечные облака чудесных подношений. Глава того мира – Будда Безграничного Света, он вращает там постоянно колесо учения. Мириады и мириады Падмасамбхав – Владык Уддияны приходят в мириады островов Наяб-Линг. Мириады и мириады его первых тибетских учеников приходят в мириады Стран Снегов. Это всё части эманаций Будды Безграничного Света, но в священном месте Потала он проявляется как Авалокитешвара. В Тибете он проявился как Царь Сронцен Гамбо и проявляется сейчас как махасиддха Кармапа. Таким же образом вся тысяча Будд благой калпы есть эманации Всеведающего Авалокитешвары. Основа этих эманаций – это истинный Авалокитешвара, он – верный ученик Будды Безграничного Света, постоянно сидящий с правой стороны от

него. В священном месте Чанлочен<sup>45</sup> пребывает Владыка Тайны. Все мириады его различных эманаций в разных мирах в основе своей – это Ваджрапани – Владыка Великой Силы, он восседает всегда с левой стороны от Амитабхи. Великий и блистательный Арья Нагарджуна, Дагпо Лхадже Гамбопа, Дже Чунгпо Нальджор, Сонам Цемо, Донг Каджо, Намка Джалпан, Дже Дорпа Дордже Чанг и другие Учителя, все мириады эманаций бодхисаттв ушли из этого мира в Чистую Землю Сукхавади. Об этом говорил ещё Будда Шакьямуни, а Кармапа Тонгва Дондэн говорил<sup>46</sup>, что все они сидят за спиной у Будды Безграничного Света и свита его состоит из сотен тысяч таких монахов.

Сын мой, Дзондуй Джамцо, когда наступит твоё время, отсеки сомнения и устреми своё сердце в тот мир! Обдумай тщательно мои слова сегодня. Подумай о страданиях дурных частей, ждущих внизу, о счастье богов и людей, ждущем вверху и подобном сну, о нашем времени упадка, когда учение Будды угасает. Даже если ты и будешь всё время перерождаться человеком, как много препятствий и безвременных смертей ждет тебя. Полная неосознанность раннего детства до десяти лет, затем постоянное отвлечение на борьбу за существование, бесполезное время, равное половине жизни, уходящее на сон, сейчас, когда в среднем люди живут 40 лет. Разве ты не видишь, что у нас нет времени на практику? Все люди в наше время охвачены пятью страстями и в ответ на добро отвечают злом. Клеветают на великих йогов и учёных и постоянно совершают десять чёрных деяний. Даже если Будда пришёл бы воочию, то ему было бы трудно помочь им сейчас. Не сумев помочь ни себе, ни другим, и накопив лишь причины к дальнейшим страданиям, можно очень быстро умереть и не встретить больше своих близких, друзей, духовных товарищей и учеников. А срок жизни Будды Безгра-

ничного Света равен мириадам кальп, и точно подсчитать его никто не в силах, и однажды он явит свой уход в Паринирвану. А его учение будет существовать две кальпы, в которых лет почти столько же, сколько песчинок в Ганге. Всё это время Всевидящий Бодхисаттва Авалокитешвара будет хранить учение, являясь его преемником. Всё это время и я буду практиковать Священную Дхарму, обладая вмести́рождёнными сиддхи без всяких преград. Я смогу беспрепятственно посетить силой своих сиддхи Страну Ясной Радости Будды Акшобхы на востоке, Чистые Земли Будды Медицины в той же стороне, Блистательную Страну Ратнасамбхавы на юге, Страну Совершенных Деяний Будды Амогасиддхи на севере, гору Поталу на юге, остров Наяб-Линг на юго-западе, страну Уддияну на западе и все другие Чистые Земли. Совершая там подношения, получая посвящения и наставления, можно быстро достигнуть состояния Великого Блаженства, поэтому рождение в этой Чистой Земле Сукхавади равнозначно рождению во всех Чистых Землях Будд. Там можно быть свидетелем чудесных зрелищ, когда в наш мир придут Будды Майтрейя, Крик Льва<sup>47</sup> и все другие Всеобщие Учителя из 1000 Будд нашей кальпы. С ними и я смогу прийти в наш мир людей, и, сделав подношения, просить Священную Дхарму, и, не медля более суток, вернуться в Сукхавади. Когда пройдут две кальпы с числом лет равным числу песчинок Ганга, Учение Будды Безграничного Света начнёт угасать, и тогда однажды на рассвете Авалокитешвара достигнет состояния Совершенного Будды по имени Царь – Пагода Света и Лучей<sup>48</sup>. Срок его жизни будет равен великой кальпе, миллиард сто тысяч девяносто шесть лет он будет служить на благо других, и затем его учение тоже придёт в упадок в течение ста шестнадцати миллионов ста трёх тысяч лет. В это время Ваджрапани – Владыка Тайн, будет его духовным

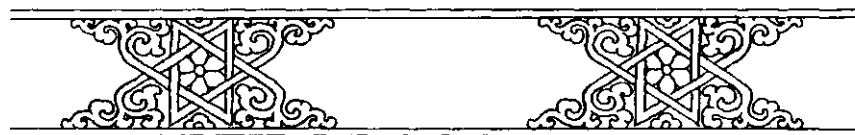
преемником и держателем учения. Всё это время и я буду практиковать самадхи, очищая кармические следы и два вида препятствий. Как только учение Авалокитешвары окончательно угаснет, состояние Совершенного Будды обретёт Ваджрапани и имя его будет Царь – Пагода Драгоценных Качеств<sup>49</sup>. Срок его жизни и срок пребывания его учения будут такими же, как у Авалокитешвары, говорится в Писании. Всё это время и я буду практиковать Священную Дхарму, переполняясь энергией двух накоплений, и достигну состояния Совершенного Будды в том мире или в любом мире по желанию, как только мой срок жизни подойдёт к концу. Потому что срок жизни в том мире очень долг, всё происходит в одном теле, в одном существе, говорится в священном Писании!

Помни об этих благих возможностях, сын мой, и сосредоточивай ум свой на учении и на молитве о рождении в Чистой Земле Сукхавати. Практикуй созерцание Амитабхи и Авалокитешвары, устремляя к ним все свои помыслы!»

Эти слова произнёс в год Лошади 8 и 9 числа месяца Трудод в промежутке между двумя утренними сессиями медитации буддийский монах Карма Арага или Рага Аси, и записал всё это ученик Дзондуй Джамцо.







## Глава 3

# ПУТЕШЕСТВИЕ НА БЫСТРОМ КОНЕ БХАМЛАХА<sup>1</sup>

Наставления о пути в Чистые Земли на случай  
внезапной смерти, когда практикующий не смог обрести  
стабильность в стадиях зарождения и завершения

Намо Амитабхая!

Мой духовный сын Дзондуй Джамцо спросил меня, старого монаха Рага Аси, о том, как практиковать стадии зарождения и завершения, в случае если придётся умирать, не прожив свой срок жизни? О том, как практиковать по сути перемещение сознания? В какую Чистую Страну направлять свой ум и ригпа, когда наступят страдания разделения тела и ума? О том, как отбросить страдания в этот решающий час? С состраданием даю тебе эти наставления, мой духовный сын, упорно практикующий путь!

## ***Время практики Пхова***

В наше время, когда средняя продолжительность жизни равна 40 годам, где же людям дожить до ста лет? Большинство людей, живущих сейчас на Земле, не имеют чистой кармы прожить такой срок. Итогом нового рождения является смерть, и я не знаю никого, кто не прошёл сквозь этот опыт страданий ухода из жизни в свой смертный час. Даже если смерть была мгновенной и человек не почувствовал ничего, то за ней следуют ужасы состояния бардо.

Хотя проповеданы некоторые методы для избежания встречи с этими ужасами путешествия в бардо, большинство людей, вступивших во врата практики Дхармы, отвлекаются от того, чему они учились на пути, когда наступают муки смертного часа. Хотя они и получают множество посвящений, устных передач и наставлений, они всегда воспринимают это просто как книги. Хотя они и знают все наставления о двух стадиях тантры, они не достигают стабильности в этих практиках, не создавая, таким образом, условий для Освобождения. Когда однажды наступают страдания смертного часа, такой практикующий судорожно цепляется за внешние вещи, прося совершить ритуалы защиты и отбрасывания смерти, или надеется на помощь разных лекарств и пилюль. Его любимые ученики проливают слёзы печали и говорят о том, как много пожертвований монастырю они уже проели, и просят его ради мирян попытаться из последних сил сесть в помертвой медитации на Ясный Свет. Не обретя устойчивости в практиках зарождения и завершения, как он сможет довести до конца свою медитацию на Ясный Свет после смерти? Что он сможет сделать, когда он уже труп, что начал гнить? Когда некоторые говорят: «Меня уже здесь нет, я совершил перемещение!», то они продолжают обманывать себя, даже находясь так близко от

смертных врат. Ведь говорится в комментарии на тантру «Четыре трона Блистательного Ваджрабхайравы»<sup>2</sup>: «Перемещение нужно делать до того, как начнутся муки умирания, а, заболев, ты не сможешь переместить своё сознание!» Поэтому я считаю, что нет нужды обманывать себя, что ты сможешь совершить пхова в такой момент.

Наставления, которые смогли бы помочь в это время, передал Владыка Дхармы Дагпо Лаха Дже Гамбопа<sup>3</sup>. Я, конечно, в этой жизни не имею опыта умирания, но всё же, даже без него, я надеюсь, что эти наставления окажутся весьма полезны для таких людей, каким являюсь я. Поэтому я храню эти наставления в сердце. Так как их весьма легко понять, я много раз их разъяснял по разным случаям, и если говорить вкратце, собрав самую суть этих наставлений, то они примерно таковы.

### ***Перемещение в Чистую Землю***

***- Пхова Нирманакайи***

Когда воистину придёт наш смертный час, визуализируй своё тело как Идам Джелва Джамцо<sup>4</sup>. Он пустой и сияющий внутри, словно хрустальный сосуд. В центре тела своего представь центральный канал, подобный колонне внутри пустого дома. Он белый снаружи и слегка красный внутри. Его нижний конец находится ниже пупка, он закрыт переборкой, как стебелёк травы. Его верхний конец, открытый и сияющий как маленький проём для света, упирается в макушку головы. На расстоянии одного локтя над ним в пространстве находится роскошный трон с луной и лотосом. Поверх него восседает Учитель вместе с сыновьями, неотделимый от Трёх Драгоценностей Владыка в форме Победоносного Будды Амитабхи. Его тело красного цвета

со всеми знаками совершенства, он одет в одежды монаха и сидит в позе Ваджры. Поверх рук, сложенных в жесте медитации, находится чаша монаха.

Медитируй, что он неотделим по сути от Будды Безграничного Света, сидящего в Стране Сукхавади. Если можешь, производи слова молитвы, а если не можешь, то мысленно молись, принимая трижды Прибежище в нём.

Молись об очищении обычной смерти в путь Дхармакайи на благо всех живых существ. Молись о том, чтобы пробуждение в бардо явилось как путь Самбхогакайи. Молись о том, чтобы новое рождение стало путём Нирманакайи в Сукхавади, и ты, чудесным образом родившись там, смог бы поднести свои дары Будде Безграничного Света.

Когда достигнешь десятой земли бодхисаттвы, то пусть мириады твоих эманаций во всех мирах ведут к спасению матерей наших – живых существ. Пусть будешь ты неотделим от Авалокитешвары. Так трижды молись, от всего сердца порождая Бодхичитту.

Все свои добродетели, собственность и тело, всё, к чему ум твой привязан крепко сетями – к вещам, богатству, к священным книгам, к родной земле, к твоим почитателям и ученикам, к своим близким, друзьям и соратникам – объедини в единой мандале и мысленно поднеси Будде Безграничного Света. Трижды произнеси стихи подношения мандалы. Как мирянин, поднёсший храму все свои священные книги, больше не думает о них, так и ты не беспокойся о том, что будет: кто будет новым владельцем твоих вещей, что будет с ними он делать и прочие думы отбрось. Считай, что ты их поднёс своему божеству. Если ум будет привязан к чему-то ещё, то это очень вредно для практики пхова, поэтому уничтожь привязанность в самом её корне.

Представь в своём сердце, внутри центрального канала красный слог «Хри», сияющий лучами света. Когда этот слог будет постепенно продвигаться по каналу вверх, закрой пути движения кала, мочи и спермы, эти врата трёх дурных частей, а также закрой верхние врата, ведущие сквозь рот к рождению в трёх благих частях сансары. В середине тела закрой пути людей и асуров. Закрой пути божеств, что обитают в Мире Желаний<sup>5</sup>. Закрой пупочные врата, левую ноздрю и правое ухо – все эти пути рождения в облике Царя Правителя Вселенной<sup>6</sup> или духа класса Дул Бум<sup>7</sup>. Закрой эти пути рождения в Мире Форм. Закрой глаза и левое ухо, ибо это врата, откуда идут искушения и рождаются сомнения. Это врата в Мир Форм и Мир без Форм. Закрой между бровями точку – это врата Мары. Закрой всё это по порядку мощными лучами света, что исходят от красного слога в сердце.

В месте, откуда тело зарождается и умирает, ниже пупа в центральном канале представь красный четырёхлистный лотос и поверх него луну в виде маленького сияющего диска. Представь на нём сферу размером с горошину – воплощение сознания и энергии праны. Представь, что эта сияющая капля красно-белого цвета, очень лёгкая и готовая воспарить, вылетает, подобно стреле, выпущенной из лука, через световой проём далеко вверх, прямо в сердце Будды Безграничного Света, и затем возвращается снова вниз, подобно падающей звезде или метеору.

Визуализируй это не меньше двадцати одного раза. С этого момента считай своё тело Авалокитешварой и порождай его божественную гордость. Я также медитирую с помощью этих наставлений, порождая божественную гордость и оставляя привязанность. Считай, что нет никого на свете счастливее тебя, ибо нет никого на свете, кто избежал бы смерти. Говорят, что очень важно иметь такую установку.

## ***Единство стадий Зарождения и Завершения***

***- Пхова Самбхогакайи***

Визуализируй в центре своего сердца на лотосе и луне красный слог «Хри», окружённый шестислоговой мантрой. Свет и лучи, идущие от слога, подобны встающему солнцу. Представь, что они наполняют тело внутри сиянием.

Даже если ты и не достиг прямого постижения природы своего ума, то даже одним этим способом возможно упрочить медитацию в момент смерти. Многие Геше, что не смогли на практике познать состояния покоя и движения ума, когда настал их смертный час, сумели всё же упрочить лишь этим способом свою практику посмертной медитации. Затем тела их долго не теряли свежести. Будь уверен, что достигается это лишь медитацией на слоге-семени Идама, а не каким-либо иным способом, отличным от этого.

## ***Узнавание Ясного Света***

***- Пхова Дхармакайи***

Затем сосредоточься на практике всматривания в сущность потока проявлений своего ума и не созерцай ничего помимо того, что сказано!

Хотя существует множество разных объяснений о стадиях растворения первостихий, о внешних и внутренних знаках умирания и о последующих проявлениях белого и красного света, все они могут быть мгновенны, как щелчок пальцами. Поэтому нет нужды сосредоточиваться на них по отдельности, ведь нет ничего, кроме проявлений ума! Что бы ни проявлялось, всматривайся в его сущность!

## *Последнее желание умирающего*

В этом состоянии, как только дыхание оборвётся, и тело перестанет чувствовать что-либо вообще, а сущность сознания в беспмятстве двинется во тьму, поддерживай страстное желание достичь Чистой Земли. Хотя это может и не исполниться в тот же миг, тем не менее ум у Врат Смерти чрезвычайно силен, поэтому он двинется туда, куда пожелаешь! Некоторые очень чистые практики Дхармы силой некоторых обстоятельств своей смерти из-за гневного пожелания в момент последнего вдоха перерождаются в виде свирепых демонов и богов. Посмотри внимательно вокруг и убедись, что это так! Дряхлые старики у врат смерти не беспокоятся осенью об урожае, а собирают то, что успело вырасти; посмотри внимательно вокруг и убедись, что это так!

## *Последнее затворничество*

Подобно человеку, отправляющемуся в путь и силой своего намерения и обещания просыпающегося рано утром, едва погаснут первые звезды, дай обещание, что, начиная с полуночи, в течение семи суток будешь сидеть в последней медитации у Врат Смерти.

Всё свершится в момент переживания ухода из этого мира, когда закончится озабоченность своим умирающим телом. Вы не должны отвлекаться от своей последней медитации, вступая в разговоры о чём бы то ни было. Даже если в этот миг восемь сознаний<sup>8</sup> пребывают в неясном состоянии, всё равно там есть Ясный Свет Основы, что обнаженно проявляет сущность свою, приходя изнутри человека. Пребывай сосредоточенно в этом состоянии, когда придут громовые раскаты и прочие ужасы бардо.

Даже если они вновь не пробудят грубые уровни мышления, то достаточно тончайшего следа двойственных мыслей, чтобы помешать освободиться в посмертной медитации.

### ***Время применения «Бардо Тхойдол»***

В этот период нужно применить метод «Ознакомления с ригпа»<sup>9</sup>, указанный в тексте «Бардо Тхойдол». Применяй его до появления знаков выхода сознания из тела и, не касаясь губами уха, с помощью слов проведи для умершего «Ознакомление с ригпа». Это также согласуется с системой «шестичленной йоги»<sup>10</sup>. Как только наставления будут пережиты, цель будет достигнута.

Если ученики и окружающие искусны в заботе о теле умершего, тогда освободившись в посмертной медитации, умерший не завершает свое дальнейшее движение по пути. Если же они не искусны в заботе о теле умершего и он не достиг освобождения в момент смерти, тогда всё завершается и дальнейшее продвижение останавливается. Об этом говорит опыт, и поэтому как можно чаще применяйте этот метод ознакомления умершего с состоянием ригпа.

### ***Знаки освобождения в посмертной медитации***

Необходимо очень тщательно исследовать знаки освобождения или неосвобождения в посмертной медитации.

Когда тело не обезвоживается и аппетит не исчезает\* (*в случае, если умирающий, страдая от жажды, много пьет. Прим. пер.*), есть много лекарств, помогающих при посмертной жажде. Если принять это лекарство, изо рта, носа и отверстий тела проступает влага\* (*это ненастоящие признаки освобождения в посмертной*



*медитации. Прим. пер.*), несмотря на то, что он не достиг освобождения в посмертной медитации.

После приема особых лекарств, когда тело умирающего заставляют обезвоживаться и аппетит исчезает полностью, отсутствие жидкости уже является знаком освобождения в посмертной медитации, и знаки этого освобождения проявляются на этот раз как отсутствие капли «жёлтой жидкости» на кончике носа.

Обычно при отсутствии двух вышеописанных вариантов знаком освобождения является появление капли «жёлтой жидкости» на кончике носа. Если умирающий был на высоких ступенях бодхисаттвы, то из его носа капает много капель «жёлтой жидкости», образуя священные реликвии – «рингселы». В некоторых исключительных случаях «жёлтая жидкость» проступает на макушке, а для тех, у кого были закрыты отверстия выхода жидкостей и кала, знаком освобождения в посмертной медитации является истечение мочи из тайного места. Если всё это будет проделано, то цель будет достигнута.

Ни в одном каноне или терма традиций Сарма и Нингма не говорится, что знаком завершения медитации на Ясный Свет в момент смерти является тело, остающееся прямым и сохраняющее позу медитации.

В писании говорится о знаках следующим образом. Внешний знак освобождения – это когда не выпадает иней при чистом, ясном небе, несмотря на осень на дворе. Внутренний знак – это когда тело долго сохраняется свежим. Тайный знак – это появление «рингселов» со слогами «Хум» и «А». Поэтому нужно уметь понимать внешний вид умершего, а целью осмотра является определение этой свежести тела. Даже если умерший был старым, и вид его был очень дряхлым, в этот период тело его выглядит значительно моложе. Даже сверх того, оно становится

значительно красивее и свежее, чем было при жизни. Даже если умерший был человеком молодым, внешний вид его тела сияет свежестью сильнее, чем при жизни. Глаза его чуть приоткрыты и на лице тончайшая улыбка, нос не проваливается, уши не прилипают к голове, вены на лбу не выступают вперёд, при надавливании кожа расправляется сама собой без ямки. Даже если на дворе лето, над телом не кружатся мухи, а зимой тело сохраняет гибкость членов. Люди, которые выполняют практику перед умершим, чувствуют опыт медитации и прозрения более ясно. На это уверенно можно указать, как на знаки подлинного освобождения в посмертной медитации.

Пение молитв с музыкой и воскурениями – это способ избегания встречи с Ясным Светом, и упорствовать в течение недели после смерти в такой практике подобно задуванию маленького огонька узнавания Ясного Света, который только начал разгораться с того момента. Поэтому в писании говорится, что не нужно выполнять никаких действий в этот момент. Много раз на опыте увидев это, ты всё поймёшь, мой сын.

Всё же встреча в этот период умирания с Высоким Учителем или же с человеком, рьяно соблюдающим свои клятвы, может создать внешнее условие для освобождения в посмертной медитации. Присутствие любого другого человека не принесёт вреда. В этот период возможно так же ошибиться, когда некий осквернённый человек, не постигший свой ум, во время умирания сумел сохранить своё тело сидящим прямо, а лицо без гримасы болезни, свежим и приятным, но это не означает знаков завершённой посмертной медитации. Это означает пребывание вредоносного духа-гандхарва<sup>11</sup> в скандхах умершего, или даже умерший может стать восставшим мертвецом. Это разъясняется в обширном учении шести йог Наропы. Много раз увидев это на опыте, ты всё поймёшь, мой сын.

Труп слышит все слова окружающих и все шорохи. Что касается знаков освобождения в посмертной медитации, когда тело умершего обезвоживается и усыхает, то тогда, даже если нет проступившей крови, «жёлтой воды» и прочего, если цвет тела ухудшился, а глаза глубоко ввалились в череп, если летом вокруг умершего кружатся насекомые, а зимой тело стало негибким – всё равно можно быть уверенным в достижении умершим освобождения в посмертной медитации.

### ***Ритуалы прощания и кремации тела йога***

Для умершего йога нужно совершать кремацию останков и ритуал призывания Ясного Света посмертной медитации<sup>12</sup>. Это ритуал слияния божественного тела умершего и божеств посвящения. Необходимо выполнить это призывание вместе с пуджей и чтением вслух молитв восхвалений. Затем снова визуализируйте умершего в форме одиночного Будды Вайрочаны, но не визуализируйте растворение изначальной мудрости в нём. С этого момента необходимо выбрать место кремации и выполнить все ритуалы, что сопутствуют ему.

Если же тело сжечь без визуализации в виде идама, то говорится, что это большая ошибка разрушения полной мандалы божеств, находящихся в теле. Если сделать так, то полученные после кремации реликвии, не будут иметь большой благословляющей силы.

Если визуализировать тело и божеств неделимыми и затем выполнить обряд кремации, то от этого будет большая польза, а полученные реликвии будут иметь большую силу.

В некоторых случаях можно сразу приступить к кремации<sup>13</sup> и созданию священной реликвии из праха умершего без обряда прощания с телом<sup>14</sup>.

Если же мы выполняем ритуал призывания Ясного Света по-  
смертной медитации, то на период трёх суток можно разрешить  
доступ к телу для прощания и поклонения. В этот период визуали-  
зируйте умершего в виде божественного идама в своей мандале и  
в течение всех трёх суток выполняйте ритуалы «Приглашения бо-  
жеств мудрости», «Подношения даров» и «Подношения торма»<sup>15</sup>.  
В конце вы не должны визуализировать, что божества уходят в Чи-  
стые Страны, а визуализируйте их растворение в теле умершего.  
С музыкой и барабанами пойте ритуал «Нисхождения благода-  
ти»<sup>16</sup>. Мантрой «двенадцати звеньев взаимозависимости»<sup>17</sup> освяти-  
те тело покойного. Затем совершите молитвы «Пожелания счас-  
тья»<sup>18</sup>, открыв лицо покойного, направьте зеркало на него и  
совершите обряд «Омовения нектаром мудрости»<sup>19</sup>.

Затем делайте реликвию из мощей и выполняйте обряд «Ос-  
вобождения через касание»<sup>20</sup> согласно своим священным текстам.  
Если же из-за особенностей кармы прошлых жизней умерший не  
проявил в своих мощах и прахе изображений божеств, различных  
мантр и прочих результатов медитации в этой жизни или же явил  
другие мантры и изображения, то не порождайте сомнений в его  
реализации, ибо сущность всех божеств едина.

Кто практиковал в этой жизни сущностную медитацию и ра-  
створил в себе энергию этапов реализации<sup>21</sup> и множества мантр  
– явит священные реликвии, согласно сказанному в писаниях. Со-  
зерцавший только пустоту не явит никаких реликвий, кроме чи-  
стоты ясного неба после своего ухода. Так говорится в писаниях!

### ***Священные мощи йога***

Хотя в писаниях также указывается много методов создания  
реликвий, в случае если они не проявятся, для того, чтобы укре-

пить веру у покровителей Дхармы, лучше не делать этого, ибо опасность клеветы может быть весьма велика, а также можно нарушить свои обеты!

Хотя воистину проявляются священные рингселы, они тоже могут быть трёх сортов: высшие, средние и обычные рингселы. Высшие рингселы проявляются из останков Арья-бодхисаттвы, достигшего прямого постижения пустоты. Они прочны, тверды и нерушимы, и если вы хотите проверить таковы ли они на самом деле, то нужно поместить их в ступку из металла и плавно, не стуча, нажать на них, приложив весьма свирепое усилие. Если они оставят свой след на пестике, не поломавшись, то это знаки того, что рингселы принадлежали Будде, Пратьекабудде или Архату – Победившему своих врагов. Они могут быть пяти цветов: белые, жёлтые, красные, цвета зелёной травы, а также небесного цвета, и их называют «шарирам», «чурирам», «мерирам», «няриям», «панчарам», – всего пять сортов. Эти рингселы пяти сортов из останков святых предназначены для обозрения и прикасания с верой.

Хотя в некоторых писаниях говорится, что чёрные рингселы есть причины ада, а рингселы красно-чёрного, бурого и дымчатого цветов означают рождение в виде демона или ракшаса, вообще-то нельзя быть твёрдо уверенным в этом, ведь даже великий Атиша в далёком прошлом явил при сожжении много чёрных рингселов. А также много людей, которых не считали святыми, являли рингселы пяти цветов, круглые шарики маленького размера, блестящего вида, легко разрушающиеся при ударе. Поэтому будь аккуратен при обращении с ними. В солнечное утро собери их с помощью ложки из меди и верёвки в чистый сосуд. Всё это знаки рингселов, имеющих благодать.

Рингселы, сделанные из камня и других материалов, не нужно собирать в медную коробку для реликвий<sup>22</sup>.

## *Ложные реликвии*

Теперь, что касается ложных рингселов из останков обычных людей, имевших множество препятствий к Освобождению. Они являются из останков тех, кто совершил пять тягчайших проступков, ведущих прямо в ад. Кроме того, когда огню предадут тело человека – эманации Мары, обладателя дурной кармы, то огню не даёт разгореться, препятствует сам Пехар Джелбо – Могучий Царь из мира духов. Из останков такого человека являются множество неподходящих рингселов. В дурную участь падёт тот, кто будет хранить их, поклоняясь и благоговей перед ними. Кроме того, при сожжении останков рингселы являет собой человек, который в течение семи своих жизней непрерывно рождался в мире людей без промежуточных существований в виде свиньи, птицы, рыбы и прочих животных. Эти останки называют «ценма зэй ги рингсел»<sup>23</sup>. Если, тайно убив, отведать плоти человека, после кремации которого могут явиться рингселы, то это путь, ведущий прямо в адский мир. Это знают все в Тибете<sup>24</sup>.

Тот, кто семь своих жизней имел драгоценное рождение человеком и встречался с Дхармой Будды, тоже, конечно, являет рингселы. Плоть и кости такого семь раз рождённого называют «Рурзий Зэ»<sup>25</sup>. Хотя из них нет нужды создавать реликвии, всё же не будет ошибкой их сделать, если проявятся формы божеств или буквы и слоги священных мантр. Если же в месте, где была голова, останутся образы «бумбы», «рилбу» или образы белой раковины, что закручена вправо, то, конечно же, не будет ошибкой сделать из них объекты поклонения – ведь это очень хороший знак! Что касается оставшихся не сгоревшими в пламени кремации сердца, глаз и

языка, то это очень известное явление, и всё же будьте внимательны, ведь всё зависит от силы и жара огня. В наше время сердцем, глазами и языком, что не сгорели во время сожжения тела, называют то, что лепят помощники из золы и пепла, оставшихся в конце. Конечно же, это большая ошибка! Здесь очень важен толковый помощник, который всё делает правильно со священными останками, явившими реликвии после огня.

Затем выполняйте обряд «Омовения нектаром» для новых реликвий, совершите их освящение. Если же вы не поступите так, то буквы и образы, явленные на этих мощах, могут быстро исчезнуть, хотя ясно были видны, а рингселы могут стать меньше и раствориться. Почему не явиться, как священной реликвии, горлу человека, сохранившего веру и чистоту своих клятв? На кусочках его костей являются слоги мантр и священные образы божеств созерцания. Точно также могут явиться рингселы, которых как будто бы не было раньше. Горло того, кто нарушил клятвы пути и впал в большие заблуждения, оставаясь в начале, исчезает потом.

Как удивительно это, не так ли? Знания такого рода обретаются только опытом. Много раз услышав, искушённым ты станешь, мой сын!

### ***Второй приход Ясного Света и начало переживания ментального тела бардо***

Эмахо!

Если кто не сумел завершить свою практику устойчивого узавания Ясного Света Врат Смерти, то спустя трое суток, во второй половине дня, до того, как он обретёт ментальное тело бардо,

сущность Махамудры и Ясного Света будет явлена ему обнаженно и ясно. Если он сумеет удержаться надолго в устойчивом узнавании своей природы, то он завершит этот второй приход Ясного Света.

Спустя короткое время, независимо от завершения или незавершения медитации узнавания Ясного Света, человек обретает рождение в виде ментального тела бардо. Не имея оков из плоти и крови, его тело похоже на тело из снов. Не узнавая своё состояние и не ведая точно – жив он ещё или мёртв, как прежде приходит он к близким домой.

Хотя говорится в текстах традиции, что являются образы мирных и гневных божеств состояния бардо по порядку, но если пред этим завершена практика Ясного Света врат смерти, то может и не явиться ни одно божество.

### ***Явление Будды Безграничного Света***

Лишь к завершению восьмых суток второго этапа состояния бардо дхарматы является Будда Безграничного Света. Если практика узнавания Ясного Света не была завершена, то он является днём на седьмые сутки бардо дхарматы. В традиции Бардо Тхойдол это называют «Проявлением Будды Безграничного Света», а в традиции сутр именуют «Явлением на небесах впереди Будды Безграничного Света», создающего причину для рождения в Стране Сукхавади. Это одно и то же явление, происходящее на восьмые сутки состояния бардо дхарматы. Поэтому помертвая медитация в течение семи суток, Освобождение и проявление Будды Безграничного Света приходят в одно и то же время. Силой устремлённости ума и молитв, что практиковал ты в этой жизни, всё проявится наверняка – и ты завершишь медитацию за порогом смерти своей.



## ***Знаки достижения перерождения в Сукхавади***

Знаком успеха будет явление радуги в небе, где самыми яркими среди пяти цветов будут жёлто-красные лучи блистающего света. Убедись в этом на практике, сын мой! И воистину, это знаки рождения в Чистой Стране Великого Блаженства. Такого практика уже можно считать достигшим средней ступени среди людей, которые пребывают на уровне обычных способностей.

## ***Краткие наставления по Пхова***

Теперь я снова вкратце перечислю все моменты о том, как вершить практику у смертных врат, и как удержать свой ум на Ясном Свете!

Сначала, проделав практику Прибежища, вы создаёте прочную основу для пути. Затем, рождая Устремлённость к Пробуждению, вы создаёте форму своего намерения. Подобно человеку, который практикует щедрость и не испытывает жадности к любым вещам, вы подносите в мандале всё, к чему стремится ваш ум, пока не разорвутся путы, оплетающие вас! Закрыв все девять врат на теле, вы не позволяете своему сознанию пойти по ложному пути движения. Практикуя визуализацию пхова, вы не позволяете своему сознанию быть увлечённым чем-либо и выйти наружу через другие двери, кроме дверей Брахмы на макушке головы, вне зависимости от того, завершили вы свою практику на Ясный Свет или нет. Когда вы привыкаете воспринимать как божество своё брренное тело человека, неуклонно сосредоточив свой ум на букве «Хри», то медитация на Ясный Свет станет прочна и завершится, а отвлечению будет нелегко проникнуть к вам.

Если будешь твёрдо пребывать в состоянии медитации на Ясный Свет и ясно завершишь все знаки, то углубится вера всех, кто почитает Дхарму, оказывает помощь Сангхе, и станет выше престиж всех учеников. Также окажешь помощь тем, кто будет практиковать Учение Будды вслед за тобой.

### ***Применение всех уровней Пхова одновременно***

Спустя семь дней, на исходе восьмых суток, узрев явление Будды Амитабхи, ты обретёшь как удовлетворение для себя, так и возможность показать своим ученикам-последователям удобный способ и момент для объединения практик «Перемещения» и «Узнавания Ясного Света». Некоторые люди, недостаточно хорошо разбирающиеся в учении, слыша утверждение о противоречивости одновременного применения «Перемещения» и «Узнавания Ясного Света» в момент смерти, не ведают, что «Пхова Дхармакайи» и практика «Узнавания Ясного Света» являются в сущности одним и тем же. Нет ни перемещающегося, ни перемещаемого: прямо в этом теле пребывает Изначальное Знание – не выразимая словами Махамудра! Нет никакого Пробуждения помимо этого. Да достигнут самоосвобождения, которому учат в традиции Дагпо Кагью, все те, кто постиг эти слова. Обдумай тщательно всю значимость всего вышесказанного.

Если ты породил сомнение, думая, что практика «Пхова Самбхогакайи», означающая преображение себя в божественную форму, и практика «Пхова Дхармакайи», означающая пребывание в состоянии, свободном от понятий, являются противоречащими друг другу, то это означает, что ты не достиг объединения двух практик стадий зарождения и завершения! Весь путь этой жизни, бардо и перерождения нужно пройти с помощью одной

практики. Представив Будду Амитабху у себя на макушке и преобразив своё бренное тело в божественную форму Авалокитешвары, сосредоточившись на слоге «Хри», что пребывает в сердце, старайся сохранить сущность и продвигайся к состоянию, где объединены две практики стадий зарождения и завершения.

Это глубочайшие наставления о том, как объединить в единой практике «Перемещение» и «Узнавание Ясного Света».

### ***Метод, помогающий освободиться людям обычных способностей***

Если же умер человек, имевший опыт созерцания, но ему не удалось остаться в ясном уме у смертных врат, подобно жаждущему, что умер недалеко от воды, попав в суровые условия, если он не смог в этих суровых условиях довести до конца медитации зарождения и завершения, то нужно применить наставления, что приводят к Освобождению людей даже самых низких способностей, хотя умерший мог быть человеком высших и средних способностей на пути. Если такой человек не смог обрести Освобождение у смертных врат или в бардо, то, возможно, он не сможет использовать метод Освобождения на пути Нирманакайи. Он может либо суметь выполнить «Перемещение» в момент умирания, либо не суметь сделать это; либо завершить «Узнавание Ясного Света», либо не завершить; либо узнать проявления мирных и гневных божеств как свои эманации, либо не узнать. Лишь через полторы недели после последнего вздоха он убедится в собственной смерти. Обладая сверхясностью сансарического ясновидения, магическими силами и свободой беспрепятственного путешествия, куда сердце желает, умерший страдает от осознания бесповоротной кончины и питает сильную тягу к близким и родным.

Он наполнен воспоминаниями о совершённых дурных деяниях, сожалеет, что совершал их, и полон ужаса от ожидания вестников Владыки Мёртвых. Он полон гнева и раскаяния за то, что не следовал при жизни по пути Священной Дхармы, и преисполнен тяги к своим родным местам. Печалась и тоскуя по своим друзьям, он считает, что не осилит долгий путь до Чистых Стран. Имея шанс дойти, он тем не менее держится за привычные места. Желая вновь родиться где-то среди близких, он надеется начать практику в новом обличье. Он торопится обрести успокоение в новом теле и не имеет ни времени, ни терпения долго ждать. Как ошибается усопший! Он не ведаёт о том, как много разной кармы он накопил к тому моменту, когда предстанет перед Владыкой Мёртвых, ведомый его слугами, и тот будет вершить тщательный суд.

Припомни эти наставления, когда вжимая тело в землю и камни, ты будешь искать новое обличье. И в этот час взывай со страстью к Учителю и божествам с такими словами:

«О, как печально, что в течение стольких калып  
Я не достиг свободы от сансары  
И всё ещё в естественном паденье пребываю.  
Учение стольких Будд, пришедших в прошлом,  
Не привело меня к Освобождению,  
Воистину ведь это – плод дурных деяний,  
Заставляющий вкушать поток рождений и смертей.  
Это испорченное сердце не ведаёт печали  
Даже в такой ужасный миг.  
Как страшно, если вновь мне суждено  
Переродиться в участках дурных!  
Как сон непостоянно блаженство тех,

Кто обитает в трёх участках благих сансары.  
В дурное время нынешней эпохи,  
Когда Учение движется к упадку неуклонно,  
Если обрету рожденье человеком,  
Не слишком ли высокую цену я заплачу за те же муки?  
И если даже Буддам нелегко  
Работать во благо всех живущих,  
То, если я отброшу о других заботу,  
Как велика опасность в три низких участи упасть!  
Сейчас, когда в Кругу Сансары  
Я новый готов начать виток,  
Я не могу отправиться в Страну Великого Блаженства,  
Где полностью отсутствуют страдания.  
О мой Учитель – Идам, которого созерцал я,  
Дакини, Дхармапалы, к которым приближался я, –  
Все те, кого достиг я во время медитации в пути,  
Узрите странника в бардо.  
Настало время в действии явить вам сострадание своё  
И указать мне путь, что приведёт  
В Страну Великого Блаженства – Сукхавади!»

Если Будда Высший Лекарь был тем божеством, что вы созерцали и связаны с ним обетом, то восемь бодхисаттв явятся к вам в этот миг и поведут в Страну Великого Блаженства – Сукхавади! Так говорится в сутре семи аспектов Будды Медицины. Если вы практиковали четыре стадии пути преобразования Махакалы, Охранителя Земли или любого другого божества, то они явятся, чтобы вести вас в Сукхавади! Так говорится в тантре «Нож Четырёхрукого Махакалы»<sup>26</sup> и в тантре «Жизненная сила Охранителей Земли»<sup>27</sup>.

Но если вы нарушили свои самайя на пути, то не увидите те божества, которые должны были бы повести вас. Если вы не можете понять, где запад, во тьме бардо без света солнца и луны, то двигайтесь, вызывая в сердце к Будде Ами табхе и вообразив, что Сукхавади где-то впереди. И вы сможете дойти туда – так говорится в записях Владыки Уддияны о сущности Авалокитешвары и других божеств, что указуют путь к Освобождению. Далёкий путь проходит сквозь сплетенья множества миров бесчисленных числом, словно песчинки Ганга, но нет нужды бояться не дойти, ведь можно весь этот дальний путь пройти в один миг! Поэтому будь свободен от страсти, что привязывает нас крепкими цепями к этому миру, отбрось сомнения в душе! Взлети в простор небес, направив взгляд на запад, подобно горному орлу, свободному от всяких колебаний, летящему, оставив позади все мирские заботы.

### ***Препятствия на пути в Страну Великого Блаженства***

По дороге в ту Чистую Страну ты увидишь своих друзей, любимых, близких, вызывающих о помощи, кричащих: «Это я – иди сюда!», зовущих тебя по имени и плачущих от горя. Всё это проявления Мары, препятствия в пути. Иди, не глядя в их сторону и не отвечая на любые их попытки отвлечь тебя от твоего пути. Не думай ни о чём, кроме Будды Ами табхи. Пусть ничей образ не отвлечёт тебя! И пусть не останется в тебе никаких иных желаний, кроме устремленности в Страну Великого Блаженства. Действуя таким образом, ты наверняка сможешь дойти до цели.

В той Стране Великого Блаженства Татхагата Ами табха восседает, как гора, пылая рубиновым сиянием. У того, кого каса-

ются лучи и кто видит его Тело, очищается большая часть кармических скверн. У тех, кто видит позади Будды Древо Бодхи, рождаются все виды благих способностей. Затем, увидев закрытый бутон лотоса, тот, кто достиг той Страны, страстно восклицает: «Он мой», – и порождает в сердце пылкое желание. И в тот же миг чудесным образом происходит рождение, с момента которого он имеет все знаки совершенства. Но если же человек имеет сомнения: «родится он сейчас или не сможет», то лотос будет закрытым пять сотен лет. Хотя и в этом случае человек также пребывает в блаженстве, он не сможет видеть лик Будды. А если не было сомнений, то лотос, в тот же миг открывшись, позволит человеку явить свои подношения, услышать речи Священной Дхармы и получить пророчество от Будды Амитабхи о том, что он однажды достигнет Пробуждения. Хотя у того, кто родился там ради спасения тех, кто связан с ним тесными узами, больше нет падений, своей магической силой он может спуститься в Ад, явиться в бардо, т. е. проникнуть в другие миры и даровать шанс на спасение всем тем, кто не совершил пять смертных падений и не повернулся спиной к учению Будды.

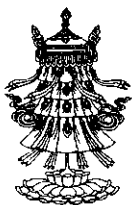
Если, лелея Устремлённость к Высшему Пробуждению, молиться о рождении в той Чистой Земле, направив стрелой свою веру к Будде Безграничного Света, если мощь добродетели в вас сильнее недобродетели, то вы обязательно сможете достичь Чистой Земли энергией молитвы, накопленной вами за всю вашу жизнь! Таковы эти наставления, и нет в них сомнений.

Практику этой молитвы нельзя совершать без твёрдых обетов пути Бодхисаттвы. В принципе это не является большой ошибкой; но если человек даже не вступил во Врата Дхармы, то что же он получит в итоге такой молитвы? Если человек всё же следовал пути, который он получил с посвящением, слышал имя

Будды Амитабхи и размышлял о благах рождения в Чистой Земле, то это, в конце концов, благодаря магической силе молитв и посвящений заслуг, станет причиной для рождения в Чистой Стране Сукхавади! Так говорится в тексте о взаимовлиянии всех явлений. Поэтому, если человек получил посвящение, слышал имя Будды Амитабхи и затем узрел в чистом видении лик своего Учителя, то он обязательно получит рождение в той Стране. Это чистая правда. Подумай над этим! Знай, что там можно обрести рождение, даже если добродетель невелика.

В таких словах ответил монах Рага Аси на те вопросы, что задал Геше Дзондуй Джамцо.

Эту сущность, что собрал Учитель из наставлений всех учений, – как сутр, так и тантр, украшенную доступными примерами, записал Геше Дзондуй Джамцо в год коня, в 11-ый день месяца Трумдод. Здесь нет никакого греха, так что каяться тоже не в чем. Пусть добродетелью этой работы все те, кто увидит, услышит, вспомнит или коснётся этого текста, получит рождение в Чистой Стране Сукхавади, минуя пропасть других рождений, и возрадует своими дарами Защитника – Будду Безграничного Света!







## Глава 4

# ЦАРСКОЕ ПОСЛАНИЕ, ЯСНО ИЗЛАГАЮЩЕЕ МЕДИТАЦИЮ НА ЯСНЫЙ СВЕТ

Намо Гуру Махакаруникайе!

О Авалокитешвара, Покровитель шести родов живых существ, взгляни своим сострадающим оком на всех нас. Друг добродетели по имени Дзондуй Джамцо просит меня дать ясное руководство по практике, которое можно применить в момент умирания. Хотя в каждом отдельном случае практики умирания нужно давать особые наставления по узнаванию Ясного Света, здесь я кратко изложу только общие принципы этого учения.

Все наставления включены в три пункта:

- 1) руководство по практике у Врат Смерти;
- 2) руководство по практике в момент умирания;
- 3) руководство по практике в состоянии бардо.

## *Руководство по практике у Врат Смерти*

Итак, убедившись, что смерть скоро придет [к человеку], в лучшем случае Учитель, в среднем случае ваджрный брат или сестра, а в худшем случае просто грамотный человек пусть громко читает слова этой молитвы.

«Сейчас, когда бардо Врат Смерти проявилось для меня,  
Да отброшу привязанность и жажду ко всему!  
Да войду, не отвлекаясь,  
В ясное памятование всех наставлений!  
Да пошлю самоосознание в нерожденность  
Изначального Пространства,  
Оставив это тело из плоти и крови,  
Собрание отдельных частей!  
Да осознаю иллюзорность и непостоянство всего вокруг!»

Так сказано в коренных стихах бардо. Созерцай себя как Идама в форме Авалокитешвары и все восемь врат выхода сознания в нечистые измерения закрой с помощью мощных лучей света из слога «Хри». Представь свое тело пустым и прозрачным внутри, в центре тела, словно колонна в пустующем доме – центральный канал, нижний конец которого находится немного ниже пупка. Там, на красном лотосе и лунном диске, находится ум-энергия (rlung sems) – сущность индивидуального сознания, в виде маленькой белой сферы энергии, готовой взлететь. Верхний конец центрального канала на макушке – это Врата Освобождения, подобные открытому окну, над которым на расстоянии одного локтя на тысячелистном лотосе и диске полной луны пребывает Коренной Учитель, воплощение Трех Драгоценнос-



*Авалокитешвара*

тей, в образе Будды Безграничного Света – Владыки Сукхавадди. Его Тело красного цвета, украшенное всеми знаками совершенства, одето в тройные одежды Дхармы и восседает в позе лотоса. В руках, сложенных в жесте созерцания, находится чаша с нектаром. Его Тело сияет, как тысячи солнц, испуская свет и лучи, и он порождает из себя совершенное измерение Великого Блаженства.

Созерцай, что Существо Мудрости и Существо Обета неразделимы, мысленно прими прибежище в его блистательном образе. Порождай Устремленность Бодхичитты намерения, думая: «Для блага всех живых существ в этом мире, да очишу сейчас проявление обыденной смерти в путь Дхармакаи и достигну состояния

совершенного Будды. Да отсеку я пути обусловленности и привязанности к телу, собственности, к друзьям и родственникам». Даже если ты привязан, освободись от необходимости сиюминутного присутствия объектов твоей привязанности. Размышляй об их непостоянстве, иллюзорности, о подобности их сну. Направь свой ум в виде капли энергии по центральному каналу и раствори его в сердце Будды Безграничного Света.

Повтори эту практику много раз, привыкая к ней. Это очень важно для начинающего духовный путь. Затем в конце визуализируй в сердце на лотосе и луне красный слог «Хри», союз ясности и пустоты, внутри хрустального яйца. Задержи свой ум на миг на этом образе. Затем пребывай в созерцании, не сосредоточивая свой ум ни на чем, лишь наблюдая сущность того, что проявляется в уме.

Если будешь так созерцать в течение месяцев или года, пока ты жив и наслаждаешься жизнью, то даже один миг такой практики имеет большую силу. Если же эту практику не делать сейчас, то, значит, ты не понял главной цели вступления на Путь! Поэтому напряги свои способности и практикуй искренне. Не беда, если ты не сможешь правильно сидеть во время смерти, следуй примеру нирваны Будды Шакьямуни и в позе спящего льва пребывай в сущности созерцания. Если страдаешь от боли, смотри прямо в сущность страдающего и думай, что через тебя освобождается боль всех живых существ.

Когда высыхает и впадает кожа – это знак погружения Земли в Воду. В этот момент появляется субъективное переживание желтого сияния. Смотри прямо в сущность желтого сияния, которая пуста, и ты обретешь Тело Великой Матери Санджей Джанма. Когда высохнет рот, впадут ноздри и втянется язык – это признак растворения элемента Воды в элементе Огня. В этот

момент перед умственным взором предстанет белое сияние. Смотри прямо в сущность белого сияния, которая пуста, и ты обрешь Тело Великой Матери Мамаки. Когда стихия Огня растворяется в стихии Ветра, телесное тепло собирается от конечностей к центру тела. Перед умственным взором предстает красное сияние. Смотри прямо в пустую сущность красного света, и ты обрешь Тело Великой Матери Гой Кармо. Когда ветер растворяется, в сознании происходит последний выдох. Смотри прямо в зеленое сияние, сущность которого пуста, и ты обрешь Тело Великой Матери Дамциг Долма.

Бодхичитта в виде капли энергии собирается из макушки в сердце: внешним знаком этого является Белый Путь, подобный сиянию Луны, а внутренним знаком – субъективное переживание дыма и миражей. В это время останавливается деятельность мыслей, рожденных из Гнева, и Изначальная Мудрость Блаженства рождается на краткий миг. Смотри прямо в сущность этого состояния, не отвлекаясь ни на что, ибо чистый аспект Гнева есть Победоносный Ваджрасаттва и есть вероятность обретения Ваджрного Тела в этот момент.

Капля энергии, пребывающая на четыре пальца ниже пупка, есть сущность слога А и дакини Ваджраварахи, которая, поднимаясь вверх, растворяется в сердце. Внешним признаком этого является Красный Путь, подобный сиянию Солнца, внутренним знаком – переживание умножающихся огней и искр. В это время останавливается деятельность мыслей, рожденных от Страсти, и во второй раз рождается Изначальная Мудрость Высшего Блаженства. Прямо смотри в сущность этого состояния, стараясь сохранить его, ибо чистый аспект Страсти есть Победоносный Амитабха и есть вероятность обретения Ваджрной Речи в этот момент.

В это время те, кто медитировал на каналах и энергии, достигнут освобождения, говорится в Писании. Растворение Ветра в сознании, остановка дыхания и проявление Черного Пути происходят одновременно, и все восемь внешних сознаний останавливают свою деятельность.

### ***Руководство по практике в момент умирания***

Затем служка роняет слезу и говорит: «Старик покинул нас»<sup>1</sup>. А умерший не видит образов и не слышит звуков вокруг себя, тело уже его не слушается, и он лежит, уронив челюсть на грудь.

Внешним знаком этого момента является видение крошечной тьмы, как в предноволуние, внутренним знаком – переживание сознания, подобного свече внутри сосуда. В это время останавливается деятельность мыслей, рожденных от Неведения. Белая и красная капли энергии встречаются в сердечной чакре, сознание в этот миг свертывается и останавливается.

Затем в третий раз рождается Изначальная Мудрость за пределами Блаженства. Смотри прямо в сущность этого состояния, не отвлекаясь ни на что иное.

Если сумеешь завершить распознавание этого состояния, то сумеешь пребывать в таком созерцании очень долго. Если сумеешь укрепиться в этом состоянии, то проявится чистый аспект Неведения – Победоносный Будда Вайрочана, а ты обретишь состояние Ваджрного Ума всех Просветленных.

Этот способ восприятия, происходящий от слияния белой и красной капель энергии, в нечистом видении предстает как видение будущих родителей, и на мгновение проявляется то тело,

которое будет обретено в будущем. Имеющие чистое видение видят божества медитации в форме яб-юм. Великий Атиша и Дакини Мудрости Мачиг Лабдон говорили, что именно в этот момент проявляются мирные и гневные божества.

### *Освобождение практиков уровня Стадии Зарождения*

Это момент, в который освобождаются практикующие стадии зарождения, поэтому ты должен практиковать медитацию самопорождения божеством. Направь внимание на сердечный слог в центре своего тела.

Так как в это время тело уже ничего не ощущает, помощник умирающего должен позаботиться о теле усопшего. Если не завершить все необходимые действия, то усопший созерцает Ясный Свет смерти всего три раза в течение процесса умирания, а если же выполнить совершенным образом всю необходимую помощь, то это созерцание Ясного Света будет очень долгим.

### *Момент переноса*

Практику «переноса» необходимо выполнять именно в этот момент, когда в сознании умершего естественно слились белая и красная капли энергии. Отошли этот ум-энергию вверх через отверстие Брахмы. Если не выполнить совершенным образом это «перемещение», то капля энергии неминуемо заблудится и уйдет в другие места.

### *Знак успеха*

Белая капля энергии уйдет вниз, а красная капля переместится вверх. Если из левой ноздри (мужчины) выйдет капелька

крови и *чху-сер*, то это знак того, что капли энергии не заблудились и после переживания Черного Пути проявился Ясный Свет Основы.

### *Узнавание Дхармакайи*

Внешний знак – это переживание, похожее на ранний пред-рассветный свет, подобный ясному и чистому небу, полностью свободному от облаков. Оно проявляется субъективно, и там нет мыслей, цепляющихся за это состояние.

Это Вмesteroжденное Блаженство Мудрости – Махамудра – четыре раза проявляется у всех живых существ. Если сумеешь распознать его и удержаться в этом состоянии достаточно долго, то достигнешь Пробуждения, превратив свою смерть в Путь Дхармакайи. В Писании говорится, что в этот момент обретается состояние самосовершенства Трех Тел – Нерушимая Изначальная Мудрость.

### *Необходимость помощи в обретении этого опыта*

В это время кто-нибудь должен вести вас в опыте умирания, в это время нужно распознать свое состояние и пребывать в этом узнавании. Эти наставления нужно сообщить человеку, когда он пребывает в ясном уме перед смертью. Причем не единожды, а трижды, медленно и внятно.

### *Растворение энергий в центральном канале*

Затем, сразу после остановки дыхания нужно пережать рукой шейные артерии. Не нужно пережимать артерии, если они еще пульсируют, но как только пульс прекратился, нужно быс-



тро и сильно пережать их. Таким образом ток энергии из каналов Рома и Кьянма обращается внутрь, а когда они начинают растворяться в центральном канале, посмертная медитация узнавания Ясного Света приходит к своему завершению.

В текстах, описывающих освобождение в бардо через слушание, сказано, что в этот момент посмертная медитация узнавания Ясного Света не может не завершиться, и это глубочайший принцип традиции Бардо Тхойдол. В традиции Сакья Пандиты сразу после прекращения пульсации шейных артерий горло перетягивают шелковым поясом. «Хотя тело не является сосудом, но горло должно быть перетянато шелковым поясом», – разъяснял этот Учитель. Пережатие шейных артерий рукой и пережатие их шелковым поясом имеют один смысл. Пусть помощник умирающего сделает это быстро и тщательно, немного погодя после остановки дыхания.

### ***Руководство по практике в состоянии бардо***

#### ***Ознакомление умершего с Ясным Светом***

Затем, когда наступает время для «Ознакомления с Ясным Светом», нельзя сразу же звать умершего по имени, ибо велика опасность того, что сознание будет притянuto к ушам и выйдет через них. После окончания Черного Пути, когда субъективно проявилась ясность, нужно действовать, как будто разжигаешь маленький и слабый огонек, поэтому умершего зовут по имени, приблизив губы к его уху. Сначала повтори три раза эти слова «Ознакомления с природой ума»:

· «Сейчас тебе явлен Ясный Свет Основы,

Прошу тебя вспомни и выполняй свою практику!»

Затем трижды позови умершего по имени и скажи ему эти слова:

«Сейчас, когда в тебе угасло восприятие этой жизни,  
А восприятие следующей жизни еще не пришло,  
Настало время очистить смерть в Путь Дхармакайи!  
Пустая и ясная сущность  
Способности сознания познать самого себя<sup>2</sup>  
Не создана из чего-то реального, такого, как цвет и прочее.  
Именно эта сущность является Самантабхадрой Яб-Юм.  
Пустая сущность способности познать самого себя,  
Принадлежащая твоему собственному сознанию,  
Не является просто ничем.  
Это – прозрачная и лучезарная ясность и осознанность,  
Изначальная Мудрость способности познавать самого себя<sup>3</sup>.  
Именно это называют Махамудрой!  
Эта сущность Махамудры есть не созданная из чего-либо пустота,  
Её проявления ясности и тончайшей лучезарности  
Совершенно не уничтожимы.  
Именно эта неделимость и есть Дхармакайя Будды!  
Ясность и пустота способности познавать самого себя<sup>4</sup>,  
Эти бесчисленные совокупности и пучки сияющих лучей  
Называются Изначальным Буддой Неизменного Света.  
Природа нашего ума изначально является Буддой,  
Посмотри на собственное состояние и пребывай в нем!  
Если сможешь долго пребывать в этом состоянии,  
Это называют Пробуждением в Дхармакайе через смерть».

Произнеси эти слова единожды или трижды, по обстоятельствам. Так как умерший не осознает, сколько суток про-

шло после смерти, вы должны напомнить ему об этом в следующих словах:

«Сейчас, когда тебе явлен Ясный Свет Основы,  
Не отвлекайся от практики своей посмертной медитации!»

Затем трижды позови его по имени и скажи следующее:

«Сейчас прошло ... суток после твоей смерти.  
Сейчас ты должен пребывать в посмертной  
Медитации следующим образом...».

Напоминай об этом каждый день, ведя его через смерть к Ясному Свету.

Это были общие наставления по оказанию помощи в узнавании своей природы в посмертной медитации. Далее я даю наставления, как вести через опыт смерти того, кто не имел высокого уровня постижения и практики, но обладал сильной верой и благоговением в течение своей жизни.

Эти слова необходимо петь как песню на красивую мелодию:

«Слушай же, избранный сын благородной семьи,  
В центре твоего сердца, в дхармачакре  
Пребывает сущность драгоценного ума  
На белом лотосе и диске солнца и луны.  
Это твой добрейший коренной Учитель  
В форме Совершенного Будды Ваджрадхары,  
Украшенный всеми знаками Просветленного.  
Он сияет лучезарным светом,  
Его Тело вобрало в себя всех Пробужденных,

Он Учитель – Дхармакайя Ваджрадхара.  
Природа твоего ума также неразрывно едина  
С Дхармакайей всех Пробужденных.  
Пусть твое сознание посмотрит само на себя,  
На эту сущность пустоты,  
Которая и есть истинный Учитель Дхармакайя.  
Его природа – это способность проявляться,  
Которая и есть истинный Учитель – Самбхогакайя.  
Его энергия являет всё неуничтожимое  
Разнообразие явлений,  
Которое и есть истинный Учитель – Нирманакайя.  
Они неразделимы и изначально пребывают в единстве,  
Вот каково значение неразделимости Трех Тел.  
О Драгоценный и Пробужденный Гуру,  
Все пребывает неразделимо от тебя.  
Постигни смысл медитации на благоговении и вере  
И тогда пребудет благодать Гуру в твоём уме.  
Слей воедино сознание свое и Гуру  
И отдохни в безоблачного Неба синеве,  
Где проявляется Основы всех явлений Ясный Свет.  
Не отвлекаясь, пребывай в этом узнавании  
И считай, что ты обрел эту Великую Мудрость,  
Называемую Пробуждением от всех иллюзий.  
Нет никого на свете счастливее, чем ты!»

Таковыми словами можно направить сознание умершего к посмертной медитации на Ясный Свет.

Что касается тех, кто практиковал Стадию Зарождения, но не обрел никаких переживаний и прозрений, их можно направить следующими словами:

«Слушай же, избранный сын благородной семьи,  
Так как твой враг Ямараджа силен,  
А тело твоё непостоянно,  
Ты должен будешь покинуть его,  
Но пока твоё сознание здесь, вместе с телом,  
Настало время созерцать себя как божество  
Во всех одеждах и знаках совершенства,  
Как божество, чей образ подобен  
Отражению в зеркальной глади.  
Созерцай до ясного видения мельчайших подробностей.  
Созерцай его подобным радуге в небе,  
Бесплотным, прозрачным и не отбрасывающим тени.  
Развивай гордость ощущения себя истинным божеством,  
А не просто умственное почтение к этому образу.  
В драгоценном дворце, в центре тела и сознания,  
На троне из лотоса, дисков солнца и луны  
Пребывает коренной слог – опора твоего ума,  
Сияя, как лампада в безветренную ночь.  
Его форма – это лучезарная ясность,  
Его сущность пуста,  
Как отражение луны на глади воды.  
Сосредоточься полностью на этом образе Идама,  
И когда твой ум отделится от тела твоего,  
Ты обретешь Тело Совершенства  
Божественного Идама,  
Минуя проявление в ментальном теле состояния бардо.  
Ты Пробудишься, став неразделимым с этим божеством,  
И обретешь реализацию Ригзина Махамудры.  
Поэтому старайся как можно дольше удерживать  
Это состояние в посмертной медитации своей».

Повтори три раза эти слова, используя красивую мелодию, и ты наверняка поможешь умирающему обрести устойчивость в практике посмертной медитации на Ясный Свет. Если будешь ежедневно повторять умершему эти слова, то поможешь ему избежать множества ловушек и ошибок.

Йогу, не достигшему стадии однонаправленности Махамудры, прежде всего, нужно напомнить о практике в момент умирания и затем помогать ему одновременно с практикой посмертного узнавания Ясного Света преодолевать ловушки и препятствия. Скажите сначала: «Ты не должен отвлекаться от посмертной медитации!» и затем дайте ему следующие указания:

«Слушай же, избранный сын благородной семьи,  
Ты умираешь сейчас, и для тебя настало время  
Практиковать медитацию узнавания Ясного Света.  
Пусть твое сознание посмотрит само на себя.  
Ум пуст и не имеет ни формы, ни цвета,  
Но он не является просто ничем,  
А есть лишь самовыражение ясности.  
Словно лампада из кунжутного масла в безлунную ночь,  
Ум твой ярко сияет внутри.  
Сосредоточься полностью на этом состоянии узнавания!  
Не отвлекайся, отбрось страсть и привязанность  
К опыту великого блаженства, что переживает твой ум,  
Смотри внимательно на сущность пустоты ума,  
Ведь именно это является сердцем Махамудры,  
Практикой союза блаженства и пустоты.  
Не цепляйся, как за высшую истину,  
За качества ума, такие как ясность,  
Способность познавать, пустота, обнаженность и прочее,

А смотри прямо в сущность [того, кто переживает],  
Ведь именно это является сердцем Махамудры,  
Практикой союза ясности и пустоты.  
Отсеки привязанность к пустоте,  
Цепляние за пустоту, не состоящую из чего-либо.  
Не вмешивайся в то, что происходит в уме,  
Пребывай в свежести естественного состояния.  
Ты должен постараться дольше пребывать в этом состоянии,  
Ведь, наконец, добился ты прямого постижения пустоты,  
И если завтра твой ум покинет тело,  
Ты сможешь обрести такое рождение,  
Какое сам захочешь!»

После прямого постижения в медитации второй стадии практики Махамудры, называемой «вне умпостроений», нет уже необходимости проводить для умирающего «Прямое введение в узнавание природы ума». Можно ограничиться словами: «Не отвлекайся от практики!». Для обычного человека, не достигшего сущности медитации, нужно совершать перемещение сознания через произнесение священных имен Будды.

Если помощник не поможет умирающему удержать медитацию на Ясный Свет на достаточно длинный период времени, а начнет будоражить его звуками ритуальных песнопений, музыки или ритуальных благовоний, то это будет очень большой ошибкой, т.к. препятствует созерцанию. Попытки петушиться и выполнять перемещение для умершего некомпетентным человеком тождественны обузданию доброго коня седлом и уздечкой – от этого нет пользы, но и вреда тоже нет. Поэтому, если у вас есть желание продлить для умирающего его посмертную медитацию Ясного Света, или если вы не можете

определить, освобожден ли умирающий в посмертной медитации или нет, или вы не уверены, завершил умирающий свою посмертную медитацию или нет, то очень хорошо выполнять для него практику «пхова».

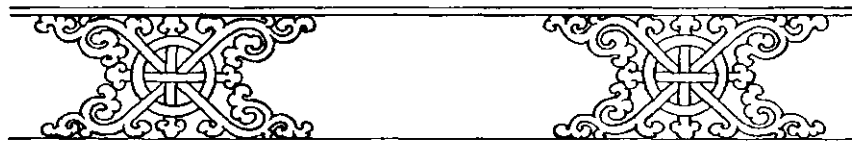
Эти слова произнес Карма Арага после вечерней сессии в год Коня, во второй день месяца созвездия Тхакар<sup>5</sup>, а записал учение созерцатель Карма Вирья (Дзондуй Джамцо).

Глава 44 закончена.

Сарва Мангалам!







Арага Карма Чагме

## КРАТКАЯ АВТОБИОГРАФИЯ

Намо Гуру Дхармакайе!

О Сострадательный Учитель, неотделимый от Идама, простираюсь к стопам Спасителя, облаченного в корону из света!

Мой брат по имени Карма Дордже просил меня, нищего йога, написать о своём пути к Освобождению.

В это время скверн, когда учение Будды приходит в упадок, даже такие, как я, пожиратели подношений, носят имя Лама, хотя наши благие качества дисциплины и мудрости подобны рогам зайца. Хотя все верующие оказывают мне почет и уважение и многие знатные люди и ученые Геше получают от меня посвящения и устные передачи, это похоже на то, как во время голода даже скорлупа от орехов кажется хорошей пищей. Кроме печали от осознания этого у меня нет гордости и привязанности по

поводу этих событий, происходящих со мной. Так как я дал посвящение и устную передачу, а ученики поднесли мандалу, выразив соответствующую просьбу, я принимаю ответственность, и с желанием принести пользу практикующим ныне продолжаю непрерывность своего повествования.

В пространной истории перерождений тертона Мингьюра Дордже говорится, что мы не расставались с ним в большинстве рождений. В чистых перерождениях мы были поочередно Учителем и учеником, а в нечистых перерождениях мы всегда были близкими друзьями. Особенно в «Небесной Дхарме» – терма ума Мингьюра Дордже – говорится о том, что мы части эманаций Всевидящего Авалокитешвары, и там предсказан конец нашим благим перерождениям в том случае, если мы разделимся.

Также в предсказаниях из терма, открытой в земле<sup>1</sup>, тертона<sup>2</sup> Дуддула Дордже сказано, что я являюсь Нирманакайей древнего переводчика Чогро Луи Джалцана.

Хотя я определен в этом тексте как открыватель терма и Нирманакайя божественного Идама в шести мирах, сам я относительно этих слов думаю, что природа Будды находится во всех живущих и все они, в сущности, – Будды. Считая так, я не питаю особой гордости от того, что я Нирманакайя.

Хотя я родился в обычной семье, меня считали сыном Падма Вандрага, Хранителя учений Ану-йоги<sup>3</sup>, и с великой добротой вели по пути четыре ясновидящих Учителя, такие как Дунпа Карма Тэнпэл, Лама Ва, Джарава и другие. Они объявили меня сыном Держателя Тантры, но, хотя я и верю в это, во мне нет и тени заносчивости или мысли о собственной исключительности. Кто бы ни помогал мне, например, Каджодпа из рода царя Тисрон Дэвцана, я считаю его и других свитой божественного Идама и Защитника Дхармы.

С малых лет я хранил как зеницу ока четыре корня монашества<sup>4</sup> и, хотя я верю, что не запятнал падениями корни трех видов обетов<sup>5</sup>, количество тонких нарушений и моих ошибок многочисленно как капли дождя, поэтому я не считаю себя горделиво Держателем Высшей Нравственности. Куда бы я ни пошел и где бы я ни сидел, мне делают щедрые подношения, и, хотя очень трудно отделить сиддхи от проявлений Мары Сына Небожителя<sup>6</sup>, во мне не угасает Устремленность Бодхичитты. Я считаю, что во мне есть сила посвятить себя на благо всех живых существ, что обитают в Трех Мирах Сансары. Поэтому я не боюсь падений, принимая подношения, и я уверен в том, что создаю благие кармические связи, как сказано Благословенным Шакьямуни в учениях сутр и тантр. Многие великие люди и известные Учителя оказали мне почтение, но все же во мне нет горделивой мысли, что я велик. Я считаю, что это энергия сострадания моего Учителя и Идама.

Я завершил практики «Приближения» и «Достижения»<sup>7</sup> многих Идамов и не могу сказать, что не имел знаков успеха в своих переживаниях во время медитации и в сновидениях, но все же у меня нет горделивой мысли, что я обладаю великой духовной силой. В текущей ситуации я всегда занимал положение слабого, и из моего рта никогда не выходили слова упоения своей магической силой. Хотя я обладаю богатым собранием скрытых наставлений по практике свирепых мантр, боясь закона причины и следствия, я никогда не пробовал их применять. Тем не менее, когда появляются ситуации, могущие принести мне вред, то они не держатся долго и исчезают, словно спаленные огнем. Это ясные и конкретные признаки действия Защитников Дхармы и их свиты. В любом случае, я не делаю практики приведения в действие Защитников, и у меня нет дурных

помыслов. По этой причине у меня нет никакой кармической ноши, которую я несу в будущее.

Я не учился многим благим вещам, а научился только одному – почитанию своих Учителей, числом более пятидесяти, с которыми имел связь. Все они довели до совершенства свои благие качества, не оставив ни одного неукрощенного аспекта. Сейчас эта богатая коллекция наставлений, полученная от них, оказалась очень полезной. Также я получил некоторые системы практического руководства<sup>8</sup> и спонтанно, без усилий, достиг прямого постижения их сути.

У меня нет отвлечения от созерцания и нет неотвлечения, нет внимательности и нет невнимательности. Все для меня является неизменной Дхармакайей, чистой с самого начала. Я объединил свой ум и Ум всех Татхагат, поток сознания шести родов живых существ с Вселенной – Вместилищем Жизни, слил воедино сансару и нирвану, как воду влитую в воду. Все явленное моему восприятию: формы, цвета, звуки, запахи, вкусы и телесные ощущения – не стали от этого чем-то одним. Хотя я ясно различаю все объекты по отдельности, все же их сущность есть пустота. Прямо восприняв все вокруг подобным отражению в зеркале или отражению луны на воде, думаю, что могу носить имя практикующего созерцание. Прямо постигнув значение воззрения о неразделимости сансары и нирваны, считаю, что не будет ошибкой даже проповедь тайного учения Мантраяны посреди базара.

Хотя я не встречался воочию и не слышал речей величайших сиддхов Индии и Тибета, божественных Идамов и Защитников Учения, все же я много раз видел и слышал их в своих сновидениях и в состоянии медитации. Впрочем, очень трудно отделить истинные переживания от козней Мары, и поэтому я не цепляюсь за это как за высшую истину. Я просто считаю их зна-

ками, призванными вдохновить меня на достижение новых глубин переживаний и постижений. Некоторые великие люди, такие как Мингьюр Дордже, становятся учениками, получают посвящения, устные передачи и руководства<sup>9</sup>, хотя сами не имеют необходимости учиться мирским и духовным наукам. Воистину это проявление чистого почитания, выраженного ими в прошлых рождениях.

Посвящения, устные передачи и руководства по практике, линии преемственности которых начинаются с меня, помогут практикующему развить любые благие качества. Ни у кого не будет препятствий в достижении знаков успеха в практике «Приближения» и «Достижения» состояния Идама. Кто бы ни практиковал их, он уверует в это учение и породит переживания и постижения. Я считаю это благим качеством чистоты самайи. А те, кто не обратился к этим практикам, как они смогут получить шанс чего-то достичь на духовной стезе?

Хотя я не помню свои перерождения воочию, иногда, когда я долго практикую и у меня развивается состояние созерцания, мне кажется, что я помню много своих перерождений в виде медитативного переживания или обманчивых сновидений. Однажды мой духовный вождь, Владыка Дхармы, сказал, что нет особой пользы или особого греха в том, чтобы восхвалять кого-либо объективно без преувеличения или преуменьшения его достоинств. Поэтому здесь я говорю прямо, без единого лживого слова, что помню, как был монахом, учеником Арья Ананды, который лицезрел лик самого Шакьямуни. Я помню, как был ученым-пандитой, учеником Нагарджуны, и как после его нирваны дакини предсказали появление Чандракирти. Я помню, что рождался в виде дакини – хранителя местности, кажется, Елмо Ганра<sup>10</sup> на границе Тибета и Непала, и мы вместе с Таши Церингмой<sup>11</sup> пели

духовные песни. Считаю, что я действительно был младшим или средним из трех сыновей Царя Тисрон Дэвцана. Я также был управляющим – регентом I Кармапы Дуйсум Ченба, затем я был учеником III Кармапы Ранджун Дордже, которому оказывал почтение и прислуживал сам император Китая. Я был йогиним, практиковавшим Дзогчен в районе Конгпо<sup>12</sup>, я обнаруживал места силы и открывал терма учения Дзогчен. Я помню, как поднес своего единственного сына в услужение Кармапе и обрел прямое постижение Трех Тел Будды в самом себе. Я был очень богатым лхасским купцом, который оказывал безграничное почтение двум главным статуям Будды в Лхасе и трепетал перед ними. В видениях я вспоминаю, что прочитал шестислоговую мантру «мани» сто миллионов раз. Но, тем не менее, я не питаю гордости, имея множество этих сумбурных воспоминаний.

Когда мне было тринадцать лет, я совершал сельские ритуалы для своих односельчан, которые принесли большую пользу многим. И этим я широко прославился. Хотя я вел себя всегда очень просто, мои земляки преисполнились исключительной верой в меня. В тринадцать лет я реализовал практику Авалоки-тешвары, к двадцати годам число полученных мною посвящений, устных передач и руководств равнялось каплям воды во время обильного ливня. По мере своих сил я направлял людей, следующих мне, на путь Дхармы. Я никогда не накапливал подношений в пещере для медитаций. Если я буду практиковать в затворничестве, то мое состояние созерцания будет развиваться, в противном случае, если буду умножать мирскую суету, я очень быстро умру. От меня зависит, будет ли моя жизнь длинной.

В обоих терма ума учения «Небесная Дхарма» есть предсказание, что сразу после смерти я обрету новое рождение из цветка лотоса в чистой стране Великого Блаженства. Помимо этих

ясных предсказаний – сущности учений терма, я также получил предсказания от своего божественного Идама. Кроме того, я ясно могу видеть это сам, и у меня нет сомнений по этому поводу. Я полностью уверен в истинности всего вышесказанного. В любом случае, даже если бы у меня не было собственного присутствия осознанности, все равно во всех этих тайных предсказаниях из учений терма «Небесная Дхарма» говорится о том, что после смерти я предстану перед Буддой Безграничного Света, приняв облик полного монаха. Я буду пребывать там всегда, проявив пять своих эманаций в пяти чистых измерениях. На востоке я предстану перед Буддой Медицины как бодхисаттва по имени «Постоянно зрящий всех живых существ» с телом синего цвета и стану слугой Будды Медицины. Другая эманация предстанет перед Великим Гуру из Уддияны на священной Горе Цвета Меди как Видьядара по имени «Имеющий зонг из павлиньих перьев» с телом зеленого цвета и гневного облика. Он будет слугой Гуру Ринпоче и будет защищать свою линию Учения. Другая эманация родится в роду Мингьюра Дордже как держатель учений тайной мантры традиции Ньингма. Другая эманация рождается как военачальник, сторонник восьмого Шамарпы<sup>13</sup>, который принесет много пользы учению духовной семьи Кармапы. Он сможет остановить и отбросить войска своей магической силой. Другая эманация появится в качестве полного монаха в Ваджрасане, когда общий срок жизни людей станет равным шестидесяти годам<sup>14</sup>. Он воочию встретится с шестнадцатью архатами и окажет им почтение, и после этого он больше не обретет перерождения в сансаре. Все эти эманации затем растворятся в своей основе, в монахе из страны Великого Блаженства.

Когда пройдет пятнадцать Махакальп<sup>15</sup> в нашем мире, на западе, в стране Великого Блаженства, я достигну состояния

Совершенного Будды по имени «Татхагата – Незапятнанный Лотос, рожденный из воды», с телом белого цвета в форме Нирма-накаи. Все, кто имел кармическую связь со мной, постепенно обретут рождение в его Чистой Стране.

Если в моих словах есть ложь самовосхваления, то пусть я потеряю все свои обеты. Но если, убоившись обмана, говорить правду без единого лживого слова, то в этом нет никакой опасности.

Мой ваджрный брат Карма Дордже попросил меня написать о себе, и я это сделал, написав все, что пришло на ум. Пространно это все изложено в большом манускрипте на трёхстах страницах, в котором записаны слова Мингьюра Дордже, но это можно разяснять только тем, кто получил посвящение, устные передачи и руководства по учению «Небесная Дхарма». Иначе велика опасность развития поношения и сплетен от людей, вследствие ложного воззрения. Но даже если люди станут поносить меня, то я все равно не цепляюсь за хвалу и хулу и отношусь к этому как к эху в горах. Сейчас моя жизнь сокращается, как зимний день – моменты счастья и страдания все короче и короче, но я терплю всё, что предстаёт предо мной. Я написал все, что вспомнил, и если есть здесь ошибки, прошу мудрых людей не стыдить меня.

Я написал это в долине Серкен До.

### ***Послесловие издателя тибетского текста***

Эти алмазные строфы, в которых только капля из океана жития несравненного Учителя, были вырезаны на деревянных досках в резиденции Цхурпу, когда там издавался полный текст учения «Ричой». Мы посвящаем этот труд делу распространения



деяний этого Учителя. Этот текст издал человек, читающий «мани» и верящий в распространение истинного смысла этого учения. Самое главное – это намерение практиковать Дхарму, поэтому накопленную добродетель посвящаю тому, чтобы стопы всех Лучезарных Учителей, Держателей Учения, пребывали долго в этом мире, умножая добродетель. Пусть все живые существа, числом равные небу, силой взаимосвязи с этим учением очистят завесы клеш и знания и освободятся от пут сансары. Пусть это станет причиной перерождения пред ликом Владыки Страны Великого Блаженства, и пусть это исполнится силой Истины Трех Корней.

Это была молитва – пожелание человека, практикующего «мани», об исполнении своей цели.

Да будет благо!  
Сарва Мангалам!



# Примечания

## Примечания к Главе 1

1. *Древо желания* (*dpag bsam gyi shing*). Согласно Абхидхармакоше, так именуется мистическое дерево, доставлявшее все мыслимые и немыслимые дары и блага людям, жившим в период золотого века, когда жизнь длилась до 100 000 лет, и первые люди, существовавшие в то время, своей внешностью напоминали божественных существ, их тела не имели материальной природы. Но постепенно человечество утратило свою добродетель и вступило в материальное измерение – и древо желаний стало лишь волшебной легендой.
2. *Ваджрадапа* – божественная форма Гуру – источник всех учений Ваджраяны, олицетворение абсолютной природы сознания.
3. *Сутра* – записанное Слово Будды. Тантра – мистические тексты, где говорится о тайном и быстром пути к Пробуждению. Большинство тантр стали широко известны среди людей после жизни и учения Будды Шакьямуни.
4. *Сарма и Ньингма* – старые и новые традиции тибетского буддизма. Старую традицию Ньингма основал в 7 в. великий индийский Гуру Падмасамбхава и наставник Шантаракшита. Новые традиции, именуемые обобщённо Сармапа, включают традиции Кадам,

- Кагью, Сакья. Они распространились после 11 в. в момент возрождения учения после его упадка и гонений царя Ландармы в 10 в.
5. *Праджня (санскр.)*. Согласно Абхидхармакоше, праджня противопоставляется обыденному человеческому осознанию, сосредоточенному на внешних явлениях. Слог «Пра» означает «высшее», а слог «Джня» – «осознание». В итоге праджня – это другой, более высокий уровень сознания, видящий суть и взаимосвязи внешних и внутренних явлений в их целостности и неделимости.
  6. *Гуру Падмасамбхава* – величайший буддийский йогин и ученый, проповедник и защитник Ваджраяны. Традиции тибетского буддизма сформировались на основе миссионерской деятельности Падмасамбхавы. В Тибете он широко известен и почитаем всеми традициями как Гуру Ринпоче.
  7. *Радужное тело*. Великие практики Ваджраяны на высшем этапе реализации не проявляют признаков смерти, их физическое тело растворяется в чистой природе 5 стихий и становится невидимым для существ, живущих в кармическом измерении. Такое тело состоит из 5 светов и именуется радужным.
  8. *Ваджракайя* – энергетическое тело человека, состоящее из каналов, токов и капель энергии (санскр. нади, прана, бинду). Ваджракайя пронизывает всё физическое тело человека и является основой для практики глубоких методов йоги в системе учений Ваджраяны.
  9. *Пандита Вималамитра* – знаменитый индийский ученый и йогин, передавший тибетцам сокровенные учения линии Дзогчен и способствовавший переводу многих священных текстов на тибетский язык. Линия его учений в Дзогчене составляет цикл Вима Нинтиг. Линия учений, идущая от Падмасамбавы через дакини Ешей Цогьял, в Дзогчене образует цикл Кхандо Нинтиг.
  10. *Тело Великого Перехода* тождественно понятию Радужного Тела. В буквальном смысле означает переход из обыденного осознания в состояние изначальной мудрости и чистой осознанности.
  11. *Махамудра* – система учений Ваджраяны о пути к полному пробуждению путем преобразования обыденного сознания в состояние изначальной мудрости.

- Маха Ати или Дзогчен* – система учений Ваджраяны о пути к полному пробуждению через самоосвобождение всех негативных эмоций и энергий в состояние чистой и полной осознанности.
12. *Сиддха Митрадзоки* – индийский принц, практиковавший Ваджраяну и достигший высшей реализации.
  13. *Божественный идам* – проявление Пробужденного существа в чистом измерении, являющееся целью для практикующих путь преобразования. Олицетворяет собой Гуру, Путь и Сангху.
  14. *Видьядара* – Держатель Знания пути к Пробуждению.
  15. *Тилопа и Сараха* – легендарные индийские учителя, проповедники Ваджраяны в Индии. Йогин Тилопа является предтечей тибетской традиции Кагью. Сараха является одним из самых ранних учителей Ваджраяны и известен своими песнями, выражающими его понимание Махамудры. Эти песни именуются Доха Сарахи.
  16. *Даки и Дакини* – существа, пребывающие в чистом измерении, практикующие и хранящие учение Ваджраяны. Так именуются мужчины и женщины, достигшие высшей ступени реализации в виде радужного тела.
  17. *Небо Даков (санскр. Кечари)* – проявляющееся на границе восприятия между миром чистых форм и миром чистого сознания измерение существ, достигших полного освобождения.
  18. *Махасиддхи* – практики Ваджраяны, достигшие за одну жизнь высшей реализации Махамудры.
  19. *Нагабодхи* – известный индийский йогин и учёный, ученик Нагарджуны.
  20. *Сакья Пандита Кунга Нимбо* – знаменитый тибетский учёный и йогин, известный своими сочинениями в самых разных областях буддизма.
  21. *Калачакра-Тантра* – одно из высших учений Ваджраяны, согласно традиции, изложенное Буддой Шакьямуни в южной Индии возле ступы Дханьякатака. Калачакра буквально означает «колесо времени».
  22. *Puṣṭa naḥ (rigs sugags)*. Согласно Ваджраяне существует три типа мантр:
    - 1) мантры естественного звука природы реальности (Чойнид рандай наг) – высший тип мантр, связанный с духовным Путём

- к Пробуждению. Например, песня Ваджра, мантры Калачакры, пяти дакини и т. д.;
- 2) следующий тип мантр называется магическими мантрами, которые применяются для преодоления особых препятствий на Пути (Зунг наг);
- 3) третий тип (Риг наг) или специальные мантры, используемые для достижения всевозможных обыденных целей. Существует множество мантр этого класса на всех человеческих языках.
23. *Божества изначальной мудрости* – см. Божественный Идам.
24. *Нагарджуна* – знаменитый индийский учёный и махасиддха, почитаемый как второй Будда, выразивший сущность учения Будды в учении шуньявады о пустой природе реальности. Вместе с Гуру Асангой – основатели индийской Махаяны,
25. *Арьядева* – ученик Нагарджуны, философ и махасиддха.
26. *Асанга* – основоположник индийской школы Виджнянавадинов, второго известного течения в индийской Махаяне. Он выразил сущность учения Будды в философской доктрине Читтаматра, что означает «только ум».
27. *Ешей Цогьял* – тибетская женщина, йогини царского происхождения, главная наследница всех учений Гуру Падмасамбхавы, достигшая высшей реализации.
28. *Падамба Санджей* – легендарный индийский махасиддха, странствующий йогин, которых именовали в Индии Кусалипами. Основатель тибетской школы Шиджед. Существует много версий о странствиях Падамбы по буддийским странам, в которых он раскрывал для желающих сущность учения Праджняпарамиты. Существует версия, что Падамба и Бодхидхарма являются одним лицом. Его коренным Гуру был Арьядева. Он, в свою очередь, является коренным Учителем дакини Мачиг Лабдон.
29. *Риши внешних небуддийских традиций*. «Риши» (санскр.) – мудрец, учёный. Внешними называют небуддийские традиции. Внутренними называют буддийские традиции.
30. *Ишвара* – Творец, создатель Вселенной.
31. *Чудлэн (санскр. Расаяна)* – особая система питания, подразумевающая постепенное уменьшение грубой пищи, вплоть до полного отказа от

неё. В итоге достигается способность поддерживать жизнь на основе тонких энергий пространства.

32. *Вайрочана* – великий тибетский переводчик, учёный и йогин (7 в). Наиболее важные тибетские переводы старой школы тибетского буддизма выполнены Вайрочаной. Ученик Гуру Падмасамбхавы, реализовавший великий переход.
33. *Исчезновение буддийского учения из Тибета*. Подразумевается гонение на буддизм, осуществленное царём Ландармой в 10 в.
34. *Гараб Дордже или Прахарша Ваджра* – первый земной Учитель учения Дзогчен в 1 веке н. э. в стране Уддияна.
35. *Шри Сингха* – легендарный древний Учитель Дзогчена, передавший это учение Гуру Падмасамбхаве.
36. *Аро Юнтен Джуней, Чодро Луи Джалцан* – ранние тибетские последователи учения Дзогчен, входящие в число 25 учеников Падмасамбхавы, реализовавших высшие сиддхи.
37. *Пупочная чакра (санскр. нирмана-чакра)* – энергетический центр человеческого тела. Согласно древнейшей тибетской системе Янтра-йоги Вайрочаны, нирмана-чакра имеет 64 ветви. Этот центр имеет ключевое значение для развития внутреннего тепла также в традиции 6 йог Наропы.
38. *Мандала Ваджраварахи* – мистическое измерение созерцаемого божества. В данном случае имеется в виду созерцание крошечного символа или полной мандалы дакини Ваджраварахи в центре пупочной чакры. Эта практика делается для развития внутреннего огня.
39. *Свердечные слоги «Шри» и «Бам»*. «Шри» символизирует лунную (мужскую) энергию человека, «Бам» символизирует солнечную (женскую) энергию. Посредством пылания огня происходит расплавление лунной и солнечной энергий и слияние их вместе, что вызывает остановку деятельности обыденного сознания и острое переживание блаженства, которое используется на пути тантрийской йоги.
40. *Шуньята* – буквально «пустая природа», ключевой термин буддизма Махаяны.

41. *Чистые Страны*. Согласно буддийской традиции существует множество Чистых Стран, в которые может попасть практикующий после своей смерти путём оставления привязанности к этой жизни и при условии сильного намерения помочь в реализации всем живым существам. В этих Чистых Странах процветает духовный путь, и все обитатели этих измерений являются практикующими путём к Пробуждению.
42. Согласно классификации, существующей в системе новых тантр, распространившихся в Тибете после 10 в., внешние тантры делятся на два рода: материнские тантры, акцентирующие аспект праджни, и отцовские тантры, акцентирующие аспект метода. В материнских тантрах ключевой практикой является узнавание Ясного Света природы ума, остальные методы являются вторичными по отношению к этому Знанию. В отцовских тантрах ключевой практикой является использование иллюзорного тела для достижения контроля над бардо. Узнавание Ясного Света природы ума – итог этой практики.
43. *Мачиг Лабдон* – знаменитая тибетская йогини (11 в.), создавшая практику Чод – отсечение привязанности к эго путём подношения физического тела на местах силы.
44. *Пять скандх* – основа буддийского описания реальности. Буквально означает 5 совокупностей. Единый процесс восприятия реальности живым существом разбит для удобства объяснения на 5 аспектов:
- 1) рупа-скандха или совокупность воспринимаемого (весь объективный мир живого существа, включая его физическое тело);
  - 2) ведана-скандха – восприятие или чувство (приятное, неприятное и нейтральное);
  - 3) самджня-скандха – различение, функциональный разум;
  - 4) санскара-скандха – совокупность подсознательных импульсов (принятия, отвержения и безразличия), формирующих весь спектр восприятия живых существ;
  - 5) виджняна-скандха – осознание, имеющее 6 аспектов: осознание видимого, слышимого, обоняемого, вкушаемого, осязаемого и работы ума.

45. *Сансафа* – обусловленное состояние существования.
46. *Девачен (санскр. Сукхавади)* – Чистая Страна Будды Амитабхи.
47. *Рейчунг, Джебзун Цемо, Донба Каджо, Намка Джалцан* – известные тибетские йоги.
48. *Иллюзорное тело* – результат практики преобразования сознания, когда йогин, закончив сеанс сидячей медитации, входит в повседневный мир и переживает его иллюзорность. Эта практика включает в себя развитие чистого осознания в бодрствовании и сновидении.
49. *Практика усмирения эго* – означает стадию действия, когда йогин преодолевает обыденное осознание и взаимодействует с живыми существами, указуя им духовный путь и освобождаясь от проявлений собственного эгоизма, или же практикует непреклонное поведение в устрашающих местах.
50. *Места силы*. В буддийской традиции известны 24 великих места силы, существующие на Земле. Эти воззрения берут начало из Чакрасамвара-тантры, где говорится о благоприятности практики в этих местах проявления особых энергий, помогающих на пути.
51. *Тантон Джалбо* – известный тибетский Учитель, йогин и долгожитель (11–12 в.), проживший 125 лет. Существует его линия передачи практики Чод.
52. *Троме Ченбо* – вторая стадия практики Махамудры (буквально «за пределами понятий»).
53. *Карма чистого видения* – освобождение восприятия от жесткой привязанности к видимому миру, увеличение уровня положительной энергии от преодоления эгоистических устремлений, что в итоге проявляется в расширении спектра восприятия.
54. *Передача силы* – основной момент учения тантры, когда Учитель совершает передачу своей силы ученику в ритуальной или свободной форме, в зависимости от условий или способностей индивидуума.
55. Известные учителя тибетской йогической традиции Кагью.
56. *Пробуждение (санскр. Будда)* означает пробуждение от неведения, раскрывшее все способности.



57. Высшая четвёртая стадия Махамудры.
58. *Тугдам* – посмертный опыт переживания Ясного Света.
59. *Рингсел* – застывшие капли энергии или священные мощи, остающиеся после кремации или растворения физического тела Пробужденного существа.
60. *Рочи* – третья стадия практики Махамудры (буквально «один вкус»).
61. *Тогпа* (*rtogs pa*) – буквально «попадание» (или «прозрение»), прямой личный опыт постижения Ясного Света природы ума, в отличие от интеллектуального понимания. Йогина, имевшего такое переживание, в тибетской традиции именуют Тогден.
62. *Цикл дня и ночи* – практическая система инструкций, позволяющая направить все аспекты повседневного существования к единой цели духовного Пробуждения. Включает в себя 4 основных положения: практику во время сидения, движения, во время еды и сна.
63. *Переживание темноты* – заключительный посмертный опыт, наступающий после растворения всех полярных энергий в сердечной чакре тела. Подобен полному обмороку сознания. После этой стадии наступает переживание Ясного Света природы ума.
64. Опыт тотального узнавания Ясного Света после заключительной стадии растворения всех энергий. Один из способов достижения состояния Будды.
65. *Бардо* – неустановившееся кармическое видение в момент перехода, когда воспринимают различные миры. Согласно тантрам Ану-йоги, существует 6 проявлений бардо:
- 1) бардо существования разъясняется как невечность всех явлений и живых существ;
  - 2) бардо сновидений;
  - 3) бардо медитации;
  - 4) бардо умирания или врата смерти;
  - 5) бардо природы реальности;
  - 6) бардо перехода к новому рождению.
66. *Ригпа цепеб* – третий свет практики Тхогей, достигнув которого йогин растворяет своё физическое тело в радужный свет после смерти.

67. *Тигле (санскр. bindu)* – капли или сфера энергии тонкого тела человека. Также весь воспринимаемый мир образует Великое Тигле, тибетски Тигле Ченбо, синоним учения Дзогчен.
68. *Ваджрасаттва*. В системе тантр старой школы тибетского буддизма Ваджрасаттва олицетворяет единство всех Будд в аспекте Самбохакайи.
69. *Огмин (тиб. 'og tin; санскр. Аканишта)* – буквально означает «выше нет». Это измерение на границе воспринимаемой реальности между миром чистых форм и чистого сознания, где проявляются Пробужденные существа.
70. *Мандапа глаз*. Согласно разделу Упадеша учения Дзогчен, глаза именуют океаном, через который отражается большая часть спектра восприятия, и в последней стадии практики Упадеша, именуемой Тхогей, глаза являются вратами света, посредством которого происходит объединение внутреннего и внешнего пространства и проявляется Тело Света.
71. *Пхова (перемещение сознания)* – система йогических практик, входящая в 6 йог Наропы.
72. *Большая кхумбака*. Согласно системе янтра-йоги Вайроачаны, кхумбакой называется особая задержка дыхания, имеющая малый, средний и большой уровни. Большой кхумбакой называется задержка дыхания от трёх минут и более.
73. *Тугдам Кулма* – призывание посмертного опыта. Ритуальная практика, совершаемая в случае, если йогин не может обрести правильный посмертный опыт. Обычно выполняется Учителем или близкими товарищами умирающего. Основным ядром этой практики является Гуру-йога.
74. *Ясный Свет Основы* – состояние чистой осознанности (ригпа), являющееся основой всей реальности.
75. *Отверстие Брахмы* – точка на макушке головы, на 8 пальцев выше границы волос.
76. Процесс визуализации созерцаемого божества, являющийся основным методом высшей тантры и выполняемый для освобождения от обыденного восприятия внешнего мира.

77. *Самбхогакайя* – измерение Пробуждённых существ, проявляющихся в бесчисленном множестве форм.
78. *Яб-Юм* – божественная форма Пробуждённых, изображаемая в виде сексуального союза, символизирующая единство субъекта и объекта мудрости и метода.
79. *Сущность белой бодхичитты* – активная лунная энергия человека, сфокусированная в головной чакре.
80. *Канал Ваджры* – тонкий энергетический канал, проходящий через половой орган.
81. *Лотос Юм* – на символическом языке тантры женское лоно.
82. *Семенной слог* – специальный слог, являющийся опорой для созерцания конкретного божества в процессе его визуализации.
83. *Тайные посвящения*. Системы посвящения высших тантр включают 4 уровня. Тайное посвящение является третьим уровнем, даёт правомочность для практик иллюзорного тела на стадии действия (практики Кармамудры).
84. *Пятиконечная Ваджра* – всеобъемлющий буддийский символ неразрушимости природы сознания.
85. Знаменитая мантра «Ом Мани Падме Хум».
86. Стадии однонаправленности первой ступени практики Махамудры.
87. Известная система йоги, являющаяся ядром школы Кагью, собранная и систематизированная индийским махасиддхой и учёным Наропой. Включает в себя учение о внутреннем огне, иллюзорном теле, сновидении, ясном свете, о состоянии бардо и перемещении осознания.
88. Ключевое переживание, достигаемое на пути тантры, посредством которого практикующий узнает Ясный Свет природы сознания.
89. Согласно Абхидхармакоше, Вселенная образует три уровня:
- 1) Камадхату – материальная Вселенная, где живые существа обусловлены объективным миром;
  - 2) Рупадхату – уровень чистых форм, где живые существа обусловлены своим восприятием. Они не имеют грубой привязанности к объективному, как существа Камадхату;
  - 3) Арупадхату – уровень реальности, где живые существа

обусловлены чисто психическими процессами. Здесь живые существа свободны от форм и являются чистым сознанием.

90. тиб. bar do thos sgröl.

91. тиб. puams.

92. *Ракшасы* – существа из Арупадхату, являющиеся чистым сознанием и питающиеся эмоциональной энергией. Согласно легендам Индии и Тибета, они населяют пустынные пугающие места, такие как кладбища. Включены в восемь классов магических существ.

93. *Тантрийские Самайя* – практическая система обетов, неукоснительно соблюдаемая практиками Ваджраяны. Регулирует поведение или образ жизни йогина.

94. *Грубое состояние шиней* – пограничное состояние перед засыпанием (тупое, сонливое состояние).

95. *Гуру-йога* – ключевая практика высших тантр. Слияние с состоянием ума Учителя.

96. *Тхойдол* – широко известна как «Тибетская книга мёртвых». Система практических наставлений для достижения осознания состояния бардо.

97. *Пять смертных грехов* – так называются пять действий, влекущих немедленный результат в виде перерождения в аду: убийство Архата; убийство родителей; нанесение вреда Татхагате; разрушение святынь; внесение раскола в духовную общину.

98. *Слуги Ямы* – магические существа из Арупадхату, проявляющиеся в ужасной форме и ведущие осознание умершего в его кармическое измерение.

99. *Самантабхадра* – (Всеблагодь) Изначальный Будда, источник всех учений. Олицетворяет Дхармакайю.

### *Примечания к Главе 2*

1. Миры богов, асуров, людей, животных, голодных духов и обитателей ада.

2. тиб. chos dbyings; санскр. дхармадхату.

3. тиб. 'og min; санскр. аканишта. см. прим. 69 к главе 1.

4. тиб. *gyal ba'i sku gsung thugs*. Тело, Речь и Ум Пробуждённых. Пишется с большой буквы в отличие от обыденных тела, речи и ума, которые в тибетском языке выражаются как *lus ngag sems*.
5. тиб. *gsang ba bstan pa'i mdo*.
6. тиб. *rdul phran*. Иногда это слово переводят, как «атом», но, в любом случае, это обозначение мельчайшей частицы материи.
7. тиб. *stong gsum gyi 'jig rten*. Согласно «Абхидхармакоше» Васубандху, в Мире Желаний живые существа обитают в своих замкнутых Вселенных или локах, куда можно попасть только путем перерождения там, а покинуть можно только после смерти. Например, локой является наша Вселенная людей. Мы не можем попасть в локу животных или голодных духов. Для этого нам нужно будет оставить свой человеческий облик. С другой стороны существа из Рупадхату или Мира Форм более свободны и могут посещать другие Вселенные или локи, хотя существа Мира Желаний их не могут увидеть рядом с собой. В «Абхидхармакоше» говорится, что Вселенная обитателя Мира Брахмы состоит из 1000 таких лок, как наша Вселенная людей. В свою очередь, более высокие уровни существования включают в себя возможность воспринимать все нижестоящие уровни. Так существа из Арупадхату видят сразу всю Вселенную трёх тысяч миров или измерений, хотя мы, находясь в материальном мире, не можем видеть их присутствия рядом с собой. Мачиг Лабдон говорит, что восемь классов могущественных духов – это существа Арупадхату.
8. *Махакальпа или великая кальпа*. Согласно «Абхидхармакоше» Васубандху, это период от зарождения до полного исчезновения материальной Вселенной. Материальная Вселенная – это только Камадхату или Мир Желаний. Рупа- и Арупадхату, т. е. Миры Форм и без Форм, не являются материальной Вселенной. Махакальпа включает в себя четыре промежуточные кальпы «зарождения», «пребывания» и «разрушения» материальной Вселенной. Четвёртая промежуточная кальпа – это кальпа пустоты, когда в этой пустоте остается только кармический след от разрушенной материальной Вселенной. См. прим. 89 к главе 1.
9. тиб. *dkon brtsegs mdo*.

10. тиб. mngon par dga ba'i zhing khams.
11. тиб. bee tu rya snang zhing khams.
12. тиб. dpal longs spyod ldan pa'i zhing khams.
13. тиб. rin chen me tog.
14. тиб. dpal las rab rdzogs pa'i zhing khams.
15. тиб. me tog cher ggyas.
16. *Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя.* Ключевые термины буддизма. Дхармакайя – это природа ума Будды. Самбхогакайя – это тонкое тело энергии Будды, которое могут воспринимать только Арья Бодхисаттвы, стоящие на одной из десяти ступеней к Просветлению. Нирманакайя – это плотное тело или образ, который принимают Просветленные для помощи живым существам.
17. тиб. don mi 'khrugs bkod pa'i mdo.
18. тиб. 'thug po bkod pa.
19. тиб. nam snang mngon byang ggyud.
20. В «Абхидхармакоше» Васубандху дается это древнее описание мира, где в центре земной тверди в виде диска возвышается вселенская гора Сумеру, на склонах которой и над которой обитают божества Камадхату. С четырёх сторон гору Сумеру окружают четыре великих континента, каждый из которых имеет по два острова спутника. По краю диска земной тверди, покрытой океаном, возвышаются исполинские горы. Сама земная твердь стоит на слое воды, а слой воды удерживается на вращающейся мандале ветра или энергии. Солнце и луна обращаются вокруг горы Сумеру, поочередно заходя за неё, и тогда на противоположной стороне горы наступает ночь. Человеческие существа обитают на всех четырех континентах. Континент Джамбудвипа, на котором обитаем мы, находится, согласно этому описанию, на юге от горы Сумеру.
21. тиб. sdong po bkod pa'i mdo.
22. Тибетский царь Сронцен Гамбо пригласил великого Учителя Падмасамбхаву из Индии для распространения буддизма в своей стране.
23. тиб. dur khrod me ri 'bar ba.

24. тиб. rgyud mgon po khrag mtsho khol chen.
25. Шестой из 12 изначальных Учителей Дзогчен, приходивших на Землю в другие эпохи, когда срок жизни обитателей нашей планеты в среднем равнялся 60 тысячам лет. Он проповедал великую тантру о самопроявляющемся состоянии Знания (тиб. rig pa gang shar chen po'i rgyud) и другие учения о прямом узнавании Ясного Света свите из семи бодхисаттв и бесчисленных дакинй, дэвов, нагов и других существ.
26. *Херука* означает «Пьющий кровь». Гневное божество в буддийской тантре».
27. тиб. rig 'dzin.
28. Все буддийские Защитники Дхармы делятся на два класса. Первый – это Немирские Защитники, такие как Экаджати, Махакала и др. Второй класс – это Мирские Защитники, такие как Дордже Легпа, Церингма и т. д.
29. тиб. dga ldan. Согласно «Абхидхармакоше», Тушита находится в Камадхату.
30. По традиции наша кальпа считается благой, потому что в ней будет 1000 Всемирных Учителей, таких как Будда Шакьямуни. Следующий Всемирный Учитель – это Будда Майтрейя и т. д., но существуют неблагие или тёмные кальпы, в которых не бывает ни одного Всемирного Учителя.
31. тиб. skar ma bkram pa yi bskal pa.
32. тиб. byams pa lung bstan pa'i mdo.
33. тиб. zangs mdog dpal ri.
34. тиб. mga yab rling.
35. тиб. rje long gro lo tsa ba.
36. *Садхана* – специальный текст, где даны наставления по созерцанию тантрийских божеств.
37. тиб. mkha spyod chung ngu'i zhing khamts.
38. тиб. sprul pa'i rgyal po.
39. тиб. chos dkon mchog brtsegs pa'i le'u.
40. тиб. chos 'od mdo.
41. тиб. bde chen zhing bkod mdo.

42. тиб. chos padma dkar po'i mdo.
43. тиб. chos da lta'i sangs rgyas bzhugs pa'i mdo.
44. тиб. dpal 'chi med rnga sgra'i gzungs.
45. тиб. lchang lo can.
46. тиб. gje mthong ba don ldan.
47. тиб. seng ge nga go. Следующий после Майтрейи Всеобщий Учитель. В нашу эпоху он является Махасиддхой Кармапой.
48. тиб. 'od zer dpal brtsegs rgyal po.
49. тиб. yon tan nor bu brtsegs pa'i rgyal po.

### **Примечания к Главе 3**

1. По-видимому, индийская порода выносливых и быстрых коней.
2. тиб. dpal rdo rje gdan bzhi'i rgyud 'grel
3. Великий Учитель традиции Кагью, ученик Миларепы.
4. тиб. rgyal ba rgya mtsho. Медитационное божество, радостная форма Авалокитешвары, практика которого распространена в традиции Кагью.
5. тиб. 'dod kham
6. тиб. 'khor los bsgyur rgyal
7. тиб. gul bum
8. тиб. gnam shes tshogs brgyad. Это пять сознаний пяти чувственных объектов, ментальное сознание и сознание-сокровищница (или всеобщая основа). Классификация согласно школе Читтаматра.
9. тиб. bar do thos grol ngo sprod.
10. Учение из стадии завершения Калачакра-тантры. Включает 6 стадий:
  - а) тиб. so sor sdud pa. Отвлечение органов чувств от внешних объектов;
  - б) тиб. bsam gtan. Сосредоточение на внутреннем объекте;
  - в) тиб. srog rtsol. Контроль над энергией через дыхание;
  - г) тиб. 'dzin pa. Удержание праны в центральном канале;
  - д) тиб. rjes dran. Узнавание Ясного Света;
  - е) тиб. ting nge 'dzin. Состояние созерцания.
11. тиб. dri za. Дух умершего, питающийся запахами.



12. тиб. thugs dam gshegs gsol.
13. В случае если йог узнал Ясный Свет в момент смерти и не нуждается в ритуале его призывания.
14. По-видимому, имеется ввиду, обряд при котором верующие допускаются к телу умершего йога для выражения благоговения и прощания.
15. тиб. spyan 'dren mchod gtor.
16. тиб. byin 'bebs.
17. Мантра «Э дхарма хэту...»
18. тиб. bkra shis.
19. тиб. khrus gsol.
20. тиб. btags grol.
21. Четыре этапа практики в учении высших тантр:
  - а) тиб. bsnyen pa. Приближение;
  - б) тиб. nye bar bsnyen pa. Приближение вплотную;
  - в) тиб. sgrub pa. Достижение;
  - г) тиб. sgrub pa chen po. Высшее достижение.
72. В оригинале:
 

snod theb rtse gtsang mar nyi ma'i nang\\  
 rten lim tshad pas thag gis len\\  
 de byin rlabs ldan pa'i ring bsrel rtags\\  
 yang bzo ma rdo yi ring bsrel sog\\  
 rten li mas len pa ma yin no\\
23. тиб. mtshan ma rdzas kyi ring bsrel.
24. В оригинале:
 

phag ring bsrel can gyi sha zos na\\  
 de dmyal bar 'gro zhes kun la grags\\

В тибетской медицине считается, что плоть человека, имевшего семь человеческих перерождений является лекарством от многих болезней. По-видимому, эти строки связаны с этим представлением.
25. тиб. ru rtsi rdzas
26. тиб. phyag bzhi pa yi gri gug brtsegs rgyud.
27. тиб. zhing skyong srog rgyud.

1. Очевидно, эти строки являются проявлением юмора Учителя.
2. тиб. rang gi shes rig ngo bo stong sang nge.
3. тиб. rang rig ye shes phyag rgya chen po yin.
4. тиб. rang rig gsal stong 'od kyi phung po 'di.
5. тиб. tha skar.

### ***Примечания к Краткой автобиографии***

1. Согласно учению Гуру Ринпоче, терма или духовные сокровища могут быть сокрыты в земле, в воздухе или в потоке сознания практикующих, которые имеют особые кармические связи.
2. *Тертон* – это практикующий йогин, обладающий особыми кармическими следами в потоке своего сознания, что наделяет такого человека способностью находить и открывать сокрытые учения.
3. *Аму-йюга* – восьмая из девяти колесниц, на которые классифицируют все буддийские учения в школе Нингмапа.
4. Отказ от убийства, от несправедливых способов зарабатывания на жизнь, отказ от наркотиков, табака и спиртного, соблюдение безбрачия.
5. Обеты монаха, бодхисаттвы и тантрийские обеты или клятвы.
6. *Мапа Сына Небожителя* – это препятствия в духовном пути вследствие обусловленности славой и уважением.
7. Четыре стадии практики тантры. Это стадии «Приближения», «Приближения вплотную», «Достижения» и «Великого Достижения», по-тибетски соответственно «bsnyen pa», «nye bsnyen», «sgrub pa», «sgrub chen».
8. В тибетском буддизме существуют три уровня передачи тантрийского учения. Во-первых, это передача посвящения в основную суть тантры (тиб. gnyud). Во-вторых, это передача основных принципов практики тантр (тиб. lung). В-третьих, это передача практического руководства, содержащая всю сумму опыта всех Учителей данной линии передачи (тиб. khrid).
9. см. примечание 8.

10. тиб. yel mo gangs rva.
11. тиб. bkra' shis tshe ring ma. Богиня – охранитель горы Джомолунгма и всей Евразии. Другое ее имя – Ваджрапрамоха.
12. тиб. kong po.
13. Восьмой Шамарпа Палчен Чокьи Дондуб (тиб. dral chen chos kyī don 'gub) жил в 1695–1732 г. г., т. е. гораздо раньше Учителя Карма Араги. Возможно, это опечатка или ошибка в тексте, в таком случае здесь требуется исследование исторических источников.
14. Согласно Абхидхармакоше, во времена Будды Шакьямуни средняя продолжительность жизни людей равнялась 100 годам. С тех пор каждые 100 лет средняя продолжительность жизни людей уменьшается на один год, соответственно каждые 1000 лет на 10 лет.
15. *Махакальпа*. см. примечание 8 к главе 2.

# Содержание

Введение переводчика .....	3
----------------------------	---

## Глава 1

### ПЛОДЫ ДРЕВА ЖЕЛАНИЙ

<i>Учение о смерти и умирании</i> .....	13
I. Бессмертие .....	14
II. Непроявившие смерть .....	16
III. О проявивших смерть физического тела и достигших полной реализации пробужденного сознания .....	17
1. Высший уровень несозерцания (sgom med; spros med chen po) .....	17
2. Средний и малый уровень несозерцания (sgom med brin tha) или высший уровень одного вкуса «рочи» (ro gcig chen po) .....	18
3. Средний и малый уровень состояния одного вкуса (ro gcig brin tha) и высший уровень состояния за пределами понятий (spros bral chen po) .....	19

4. Средний и малый уровень состояния за пределами понятий (spros bral brin tha) .....	20
5. Высший и средний уровень однонаправленности (rtse gcig chen brin) .....	24
6. Низший уровень однонаправленности (rtse gsig tha ma) .....	25
7. Смерть обычного человека .....	26
IV. Освобождение (thar ba) и выход за пределы страдания (myang ngan 'das) .....	27

## Глава 2

### ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР

МОЕГО ДУХОВНОГО НАСТАВНИКА .....	30
• Изначальное измерение – Страна Огмин .....	31
• Чистые Земли пяти Дхьяни Будд .....	32
• Великое кладбище на Огнелъпающей Горе .....	34
• Небо Тупита .....	36
• Великая Гора Цвета Меди .....	38
• Гора Потала .....	39
• Страна Уддияна .....	40
• Чистые Земли Даков и Дакини .....	41
• Страна Шамбала .....	42
• Страна Шанг-Шунг .....	42
• Сукхавади – Страна Великого Блаженства .....	42

## Глава 3

### ПУТЕШЕСТВИЕ НА БЫСТРОМ КОНЕ БХАЛАХА

<i>Наставления о пути в Чистые Земли на случай внезапной смерти, когда практикующий не смог обрести стабильность в стадиях Зарождения и Завершения</i> .....	49
• Время практики Пхова .....	50
• Перемещение в Чистую Землю – Пхова Нирманакайи .....	51

• Единство стадий Зарождения и Завершения – Пхова Самбхогакайи .....	54
• Узнавание Ясного Света – Пхова Дхармакайи .....	54
• Последнее желание умирающего .....	55
• Последнее затворничество .....	55
• Время применения «Бардо Тхойдол» .....	56
• Знаки освобождения в посмертной медитации .....	56
• Ритуалы прощания и кремации тела йога .....	59
• Священные мощи йога .....	60
• Ложные реликвии .....	62
• Второй приход Ясного Света и начало переживания ментального тела бардо .....	63
• Явление Будды Безграничного Света .....	64
• Знаки достижения перерождения в Сукхавади .....	65
• Краткие наставления по Пхова .....	65
• Применение всех уровней Пхова одновременно .....	66
• Метод, помогающий освободиться людям обычных способностей .....	67
• Препятствия на пути в Страну Великого Блаженства .....	70

#### Глава 4

#### ЦАРСКОЕ ПОСЛАНИЕ, ЯСНО ИЗЛАГАЮЩЕЕ

МЕДИТАЦИЮ НА ЯСНЫЙ СВЕТ .....	73
1) Руководство по практике у Врат Смерти .....	74
• Освобождение практиков уровня Стадии Завершения .....	78
2) Руководство по практике в момент умирания .....	78
• Освобождение практиков уровня Стадии Зарождения .....	79
• Момент переноса .....	79
• Знак успеха .....	79
• Узнавание Дхармакайи .....	80
• Необходимость помощи в обретении этого опыта .....	80
• Растворение энергий в центральном канале .....	80

3) Руководство по практике в состоянии бардо .....	81
• Ознакомление умершего с Ясным Светом .....	81
Арага Карма Чагме	
КРАТКАЯ АВТОБИОГРАФИЯ .....	89
Примечания .....	98
Содержание .....	116

Арага Карма Чагме

# ПУТЬ ЧЕРЕЗ ВРАТА СМЕРТИ

Редакция: Д. Моролдоева  
Оригинал-макет: Л. Базаржапова

Подписано в печать 10.12.99. Формат 60х90 1/16  
Усл. печ. л. 7,5. Печать офсетная.  
Тираж 999 экз.





Еше Лодой Гинпоче  
и лама Баир Очиров

Перевод с тибетского на русский язык выполнен ламой Баиrom Очировым.

В 1991 году Очиров Б. закончил буддийский институт в г. Улан-Баторе, столице Монголии. Работал в отделе рукописных памятников Востока Бурятского института общественных наук СО РАН, заведующим библиотекой тибетских и монгольских рукописей Иволгинского дацана Бурятии, ректором буддийского института «Даши Чойнхорлин» при Иволгинском Дацане.

Переводы, выполненные ламой Баиrom Очировым:

1. «Переправа через реку Сансары», Улан-Удэ, 1996.
2. «Отсекая надежду и страх», Санкт-Петербург, 1998.
3. «Ламрим Сершунма», Улан-Удэ, 1998.
4. «Путь через врата смерти», Улан-Удэ, 1999.

Готовятся к изданию:

«Драгоценная гирлянда Просветленных» – духовная история школы Шиджед и традиции Чод.

