

От издателя

Для того, кто серьезно интересуется тибетским буддизмом, наставления, содержащиеся в этой книге, поистине уникальны по своей глубине и практической ценности. Благодаря доброте кенчена Палдэн Шераба Ринпоче и кенпо Цеванг Донгяла Ринпоче, современных учителей традиции нингма тибетского буддизма, даровавших разрешение на публикацию этого текста, русскоязычный читатель имеет драгоценную возможность ознакомиться с учениями настолько глубокими, что даже в самом Тибете получить их почитается за великое счастье.

Наставления о шести бардо, или шести измерениях, по которым «путешествует» наше сознание, пока мы не обрели просветления будды, неразрывно связаны с тантрийским учением о ста мирных и гневных божествах, по-тибетски именуемым *шитро*, к которому, в частности, относится и знаменитая «Тибетская книга мертвых».

Для того чтобы учение шитро не оставалось для нас лишь культурным феноменом, но принесло подлинную пользу, чрезвычайно важно получить правомочность и передачу этой практики от квалифицированного наставника тибетского буддизма, принадлежащего к подлинной и непрерывной линии преемственности.

От составителя

Это бесценное учение о бардо кенчен Палдэн Шераб Ринпоче вначале произнес по-тибетски весной 1991 года в Падма Гочен Линге, центре затворничества Ваджраяны, который находится в Теннесси на плато Камберленд, а затем более подробно объяснил зимой 1994 года на недельном семинаре в Уэст-Палм-Бич, что во Флориде.

Летом 1996 года я, недостойный упасака Падма Шугчанг, по просьбе моих учителей начал работу по составлению английского перевода, сделанного кенпо Цеванг Донгялом. Сейчас, в январе 2000 года, результатом моих усилий явилась эта рукопись.

Да осознают все ваджрные дети досточтимых Кенпо Ринпоче, какую необычайную драгоценность они получили, и благодаря размышлению над высшим смыслом учений о бардо быстро окажутся в состоянии полноты совершенного пробуждения, с блаженством и покоем во всех иллюзорных перерождениях привольно наслаждаясь игрой запредельной мудрости и благословляя живых существ в бесчисленных мирах и во всех грядущих временах.

Падма Шугчанг

БАРДО

Бардо — это тибетское слово. *Бар* означает «между», а *до* — «место» или «остров». Таким образом, это слово можно перевести как «промежуточное место» или «переходное состояние». Этим термином обозначают последовательные стадии переживания, составляющие процесс воплощения и перерождения. Есть много способов толкования понятия *бардо*.

В учениях о бардо говорится о нетленной и непрерывной природе ума и переживания. Эти наставления касаются непосредственно как смерти, так и повседневной жизни. Если мы понимаем, что происходит сейчас, при жизни, то можем с уверенностью смотреть в будущее.

Согласно учениям Будды, все живые существа от природы просветлены и изначально чисты. Однако вследствие небольшой ошибки ничтожно малое пристрастие перерастает в привязанность к своему «я» и состояние заблуждения. До тех пор пока мы пребываем в заблуждении, наша истинная природа скрыта от нас. Бардо — это промежуток между началом состояния заблуждения и возвратом к естественному состоянию. Все наши скитания в этом промежутке и есть бардо. Пока мы не достигнем

просветления, все, что мы чувствуем, знаем, переживаем, — проявления бардо. Даже сейчас мы блуждаем в промежуточном состоянии. Это будет продолжаться до тех пор, пока мы не откажемся от двойственных представлений, цепляясь за веру в действительное существование «себя» и мира.

Состояния бардо не существуют вне нас. Их содержание — это наше переживание. Очень важно понять это. Не думайте, что вы бываете в бардо только в какие-то определенные периоды. Вся вселенная — сансара и нирвана — пребывает в бардо. От самого момента погружения в сон и до полного пробуждения мы находимся на территории бардо. До тех пор пока мы в плену привязанности к «я», мы в бардо.

Даже существа, достигшие высочайшего духовного уровня, и великие йогины пребывают в этом процессе, но они уже пробудились и поэтому не делают различий между бардо и чистой осознанностью (*ригна*). Они понимают, что все явленное — игра изначальной мудрости.

ЛИНИЯ ПЕРЕДАЧИ

Откуда пришли учения бардо? Эти учения передал Будда Шакьямуни, а затем их продолжил передавать Гуру Падмасамбхава, который в восьмом веке принес их в Тибет. Объяснения и наставления Гуру Падмасамбхавы о бардо очень подробные и ясные, в то время как относящиеся к этой теме слова Будды Шакьямуни — более общего характера и встречаются в разных его проповедях. Когда Гуру Падмасамбхава пришел в Тибет, одни учения о бардо он дал своим ученикам, а другие с помощью Еше Цогял сокрыл в разных местах, дабы их обнаружили в нужное время. На протяжении многих поколений великие тэртоны открывали их, благодаря чему теперь существуют обширные учения о бардо.

Чтобы пробуждать живых существ с разными способностями, Будда Шакьямуни дал наставления разных уровней, которые можно подразделить на девять *ян*, или колесниц. *Шитро* — учение о мирных и гневных боже-ствах — считается частью внутренней тантры. На деле это сжатое учение, опирающееся на коренной смысл Гухьягарбха-тантры, а также воззрения, выраженные в учениях ану- и ати-йоги. Многие великие учителя говорили, что шитро — это внутренняя тантра внутренней тантры.

Исходя из этого, мы не делаем различий ни между разными внутренними тантрами, ни между стадиями зарождения и завершения, а объединяем их. Это союз ригпа и пустоты, единство переживаний на стадиях рождения, смерти и жизни. Нет основы для разграничения, потому что все это аспекты нашей истинной природы. Ничто не отвергается и не принимается избирательно. Это учение называют учением, которое объединяет все в единое состояние.

В Тибете Гуру Падмасамбхава передал учения бардо великому множеству учеников, и все они достигли просветления. Известно, что многие из них были последователями учения Дзогчен, и это высокое воззрение составляет ядро учений шитро. Наставления по бардо передавались через две линии передачи: *кама* и *тэрма*. Тексты-тэрма стали широко известны в XIV столетии благодаря таким тэртонам, как Карма Лингпа. Он был одним из великих учителей, который открыл тэрма шитро, часть которого составляет учение *Бардо тодрол*, получившее на Западе название «Тибетская книга мертвых».

Согласно традиции, пять великих тэртонов: Дордже Лингпа, Ратна Лингпа, Падма Лингпа, Карма Лингпа и Санге Лингпа — связаны, соответственно, с пятью направлениями: востоком, югом, западом, севером и центром. Карма Лингпа был воплощением одного из двадцати пяти учеников Гуру Падмасамбхавы — Чокро Луй Гялцена, жившего в девятом веке известного тибетского переводчика *Кангюра*. Чокро Луй Гялцен перевел на тибетский язык многие учения Винаи, переданные Буддой. Получив наставления Гуру Падмасамбхавы, Шантаракшиты и Вималамитры, он практиковал их и достиг просветления. Следуя своему обету бодхичитты и желанию Гуру Падмасамбхавы, учитель Чокро много раз перерождался в Тибете.

те в облике различных тэртонов и великих бодхисаттв. Одним из его воплощений был Карма Лингпа, практик-мирянин, живший в XIV веке.

Карма Лингпа, «северный тэртон», родился в юго-восточном Тибете, к северу от Дагпо, родины Гампопы. Следуя наставлениям Гуру Падмасамбхавы, он обнаружил учение шитро и другие сокровища на горе Гамподар, где скалы похожи на танцующих богов. После того как он извлек тэрма, он практиковал эти учения в полной тайне, согласно велению Гуру Падмасамбхавы. Только спустя годы он поделился этими учениями со своим сыном, Ниндой Чодже. Оба они, Карма Лингпа и Нинда Чодже, практиковали шитро в тайне и проявили радужное тело. На протяжении трех поколений эти наставления передавались только одному человеку. Наконец эти учения получил Намка Чоки Гяцо, внук Карма Лингпы. За всю свою жизнь он передавал эти учения только три раза. С тех пор этот цикл учений стал одним из самых известных учений в тибетском буддизме.

В первый раз Намка Чоки Гяцо передал эти учения небольшой группе, в которой был Эна Лингпа, тоже известный тэртон. Эна Лингпа принес это учение в Суминг, монастырь Чогьяма Трунгпы. Во второй раз Намка Чоки Гяцо передал учения более многочисленной группе, и учение распространилось по монастырям области Катог. Благодаря очень известному учителю Хеба Чун-юнгю шитро стало широко известно среди последователей школы кагью. В последний раз Намка Чоки Гяцо передавал эти учения уже в конце своей жизни. Многие из слушателей были из храма-монастыря Ниндал, к которому принадлежали последователи и школы кагью, и школы нингма. Среди учеников был великий учитель Карма Чамлинг, который затем передал эти наставления многим

ученикам. Таким образом, хотя Намка Чоки Гяцо передавал эти учения всего трижды, он положил начало трем различным линиям передач в школах кагью и нингма.

Практики, связанные с этими учениями, в скором времени стали хорошо известны. До сих пор многие выполняют их в качестве своих ежедневных практик, причем среди них есть и знаменитые ламы, и верующие миряне, и практики, достигшие высокого уровня. Целые семьи делают их изо дня в день каждое утро. Даже те, кто не умеет читать, выучивают их наизусть, слушая, как другие члены семьи повторяют их каждый день.

Шитро содержит не только учение о бардо. Оно представляет собой полное учение. «Тибетская книга мертвых»^{*} — это только малая часть шитро. На самом деле текст шитро огромен и содержит подробные объяснения стадий визуализации (зарождения) и завершения, учения Дзогчен, наставления по трэччо и тогал. Это всеобъемлющий цикл, но переведен был только раздел о бардо. Звучание этих учений по-тибетски особенно прекрасно. Каждое слово Гуру Падмасамбхавы имеет особую силу мантры, делая ясным скрытый смысл многих переживаний и зрительных образов.

Это было краткое ознакомление с линией передачи этих учений.

^{*} См. Тибетская книга мертвых. — СПб.: Уддияна — Шанг-Шунг, СПб., 2004. Перевод с тибетского и введение Чогьяла Намкая Норбу.

ВВЕДЕНИЕ

Учения бардо имеют особую важность и силу. В наставлениях по бардо мы получаем совокупность методов и практик, благодаря которым мы сможем обнаружить неотъемлемую от нас природу будды. Если мы хорошо знакомы со стадиями бардо, то нас не удивят и не смутят крупные перемены, которые случаются с нами при жизни или в промежутке между жизнями. Напротив, мы сможем наслаждаться непрерывностью понимания и духовного роста. Чтобы обрести такое всеобъемлющее видение, необходимы отвага, уверенность и преданность.

В тэрма, открытом Карма Лингпой, Гуру Падмасамбхава говорит о шести различных бардо. Первое бардо начинается, когда мы родились, и длится, пока мы живы. Второе — это бардо сновидений. Третье — это бардо сосредоточения, или медитации. Четвертое происходит во время смерти. Пятое бардо известно как бардо ясного света дхарматы. Шестое — бардо бытия, или кармического становления. Таковы шесть бардо. Я рассмотрю более подробно каждое из них.

Первое бардо — бардо рождения и жизни — длится с момента зачатия в чреве матери и до вашего последнего

дыхания, когда сознание покидает тело в момент смерти. Это бардо называется *кенэ*.

Второе бардо — *милам*, или бардо сновидений, в других учениях считают частью первого бардо, потому что в течение жизни мы часто спим и видим сны. Существуют способы объединять состояние сна с практикой, так что даже во время сна мы можем продвигаться по духовному пути.

Третье бардо — *самтэн*, бардо медитации. Считается, что с этим бардо знакомы только те, кто медитирует, или ищет внутреннего мира и понимания. Начало и длительность этого бардо зависят от способностей практика. Бардо медитации также считают частью бардо жизни. Но Гуру Падмасамбхава разделил бардо сновидений и медитации, поскольку это очень важные аспекты жизни и практики. Медитация — это основной способ развития духовного прозрения и понимания. Она позволяет нам, избежав смятения бардо, оказаться в ясности изначальной природы.

Четвертое бардо — *чикей*, бардо умирания. Оно начинается с момента появления внешних и внутренних признаков смерти, длится во время растворения элементов и заканчивается с последним выдохом или же несколькими минутами позже, когда полностью прекратится внутреннее дыхание.

Пятое бардо — *чони*, бардо ясного света дхарматы, начинается сразу после последнего выдоха. Этот внешний признак обычно считают моментом смерти. Однако внутри продолжают тонкие движения пран, которые продолжают последовательно растворяться. На этом этапе энергии в форме звуков и светов, необъяснимые с обычной точки зрения, проявляются и вспыхивают с необычайной силой. В учениях Дзогчен эти проявления называются видениями тогал, они возникают сами собой, без усилий с чьей-либо стороны. Вместе с этими проявления-

ми возникает переживание глубокого покоя и изначально-ной осознанности. Продолжительность этих процессов может быть различной, от одной секунды до получаса и более.

Шестое бардо — *синэй*, бардо становления, или бытия. Обычные существа, которые при жизни никогда не практиковали и в момент смерти не смогли узнать ясный свет, обычно пребывают в помрачении, находясь в пятом бардо, бардо ясного света. В итоге они оказываются в шестом бардо, на последнем этапе перед перерождением. Эта стадия продолжается до тех пор, пока в видениях нам не явятся наши родители и мы не окажемся в чреве матери. В среднем период между смертью и новым рождением длится сорок девять дней, хотя он может быть и гораздо более коротким, всего дня три. Он не одинаков для всех. При определенных обстоятельствах он может быть намного длиннее, но в среднем продолжается сорок девять дней.

Процессы бардо отражают колесо взаимозависимого возникновения. Оно вращается снова и снова, а потому, после того как мы умрем и пройдем через различные бардо, мы снова рождаемся и живем. Этот цикл продолжается, пока мы не достигнем полного просветления. Последовательность стадий бардо необходимо изучать не просто для общего ознакомления, но и для того, чтобы уметь их узнавать. Мудрое использование этих учений позволит вам продвинуться по пути и одарит бесценными искусными методами, благодаря которым вы сможете вершить благо для всех живых существ.

Понимая огромную важность этих учений, Гуру Падмасамбхава дал обширные наставления о бардо. Мы все путники, идущие по этой стезе, а потому должны четко осознавать свои обстоятельства и применять эти учения с пользой.