

## ❁ КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПО УЗНАВАНИЮ БАРДО ❁

Почтение Учителю!

В кратком руководстве по узнаванию бардо говорится: «Пришло время оставить этот мир. Имярек, слушай! Рождение заканчивается смертью. Встреча заканчивается расставанием. Все составное имеет природу непостоянства, и в частности, имярек, ты вчера умер. Так проявилось непостоянство. Сейчас ты находишься в бардо становления после смерти. До окончания практики и узнавания оставь ум в его естественном состоянии. Помимо ритуалов для усопших, полагайся также на это: спокойно и расслабленно слушай! Во время бардо важно понять, что это бардо. Узнав бардо, важно настроиться на добродетель. С помощью такого устремления важно войти в естественное состояние».

Здесь в наставлениях по бардо содержится пять частей:

- 1) характеристики бардо;
- 2) знаки бардо;
- 3) явления бардо;
- 4) способ медитации на наставления во время бардо;
- 5) способ Освобождения посредством узнавания естественного состояния во время бардо.

бардо.

**Первое — характеристики бардо.** Согласно Абхидхармакоше, сочинению Васубандху:

В теле как из прошлой жизни,  
 Так до нового рождения в состоянии бардо  
 Видят тех существ сансары своим оком как у бога,  
 Что наклонностям созвучны обитатели бардо.  
 Как при жизни видят, слышат, чувствуют и понимают,  
 А еще и чародеи обитатели бардо.  
 Пищей запахи им служат — тем, кто больше не с другими,  
 Тем, кто больше не вернется, обитателям бардо.

Слово «пурва» на санскрите имеет три значения: «ранний», «восток» и «передний». Переводчик использовал здесь значение «ранний», в результате получив «тело прошлой жизни», тогда как здесь подходит значение «передний» — то есть то, что ждет впереди. Здесь подразумевается результат непосредственного перехода в другое состояние. Таким образом, речь идет о *форме тела*, которую обитатель бардо примет в следующем существовании: если он родится человеком, то во время бардо у него будет человеческая форма, если животным, то и в бардо он будет в форме животного, и так далее. Ошибочно думать, что вследствие кармических отпечатков предыдущего рождения сохраняется прежняя форма в состоянии бардо, что самоотождествление сохраняется подобным образом.

Что касается *времени бардо*, то это промежуток между тем, что называется смертью, то есть бессознательным состоянием, подобным обмороку, — и принятием рождения в одной из шести областей существования после пробуждения из того бессознательного состояния.

Что касается *тела*, то в бардо нет грубого тела, состоящего из первоэлементов, но присутствует очень тонкое, прозрачное тело. Если умершему предстоит родиться на континенте Джампудвипа\*, то он будет видеть других обитателей бардо, которые рождаются

---

\* Согласно буддийской космологии, один из больших секторов вселенной, к которому относится и наш мир. — *Здесь и далее примеч. пер.*

здесь, но не будет видеть тех, кому предстоит родиться на континенте Годания или других. То же касается и тех, кому предстоит родиться на других континентах: они будут видеть других обитателей бардо, которые там родятся, но не будут видеть тех, кто родится на других континентах, а также их не будут видеть другие существа шести разновидностей, не обладающие ясновидением. Их будут видеть те, кто наделен божественным оком ясновидения, свободным от одиннадцати недостатков, но не будут видеть обладающие ясновидением иного свойства.

Что касается *особых способностей*, то они обладают «кармическими магическими способностями»: это означает, что хотя они не могут показывать различные чудеса, они обладают «магией быстрой мысли» — моментально оказываются в том месте, о котором думают.

Что касается *органов восприятия*, то у обитателей бардо есть в зависимости от их кармы способность к ясному восприятию форм, звуков, запахов, вкусов и контактов, то есть полностью присутствуют шесть органов восприятия\*. Если даже в том состоянии, где им предстоит родиться, есть вероятность неполноценного функционирования органов восприятия, в бардо они всегда функционируют полноценно: хотя тело подобно физическому телу, все же не может быть так, что органы восприятия здоровые или нездоровые. Тем не менее, если обитателю бардо предстоит родиться, например, червяком, то форма бардо у него будет соответствующая: с выпуклыми глазами и без ушей; видеть он будет такие же формы, слышать соответствующие звуки. Таким образом, у него будут только органы зрения и слуха, как и в теле, которое ему предстоит принять, состоящем из грубых элементов.

Что касается *особенностей осязания*, то, помимо того места, откуда родится, обитатель бардо может посещать любые места, проходя при этом беспрепятственно сквозь горы, стены и так далее: для него не существует материальных преград, так как у него очень тонкое тело.

Что касается *еды*, то питаются обитатели бардо запахами — почувствовав запах, удовлетворяются и долго остаются сытыми. Они могут также брать подношения, освященные с помощью специальных ритуалов. Об этих ритуалах не говорится в Сутре, но есть много информации в Тантре.

Далее — *неизменная основа*: необратимость. Это означает, что из бардо ада рождаются в аду, и невозможно переместиться из бардо ада в бардо людей. Соответственно, из бардо богов рождаются только богами и не перемещаются в ады, и так далее. Однако есть и исключения. Безграничной силой подношений Буддам и Бодхисаттвам, невообразимого благословения сострадания, а также мантр, ритуалов и так далее бардо низших рождений пропитывается добродетелью, и благотворное влияние этой добродетели может направить в бардо богов и прочее.

Наконец, *характеристика времени*. Время бардо — от одного мгновения до семи дней, не более. Если спустя семь дней не обретаются все необходимые условия для нового рождения, то время прежнего тела бардо истекает, и оно умирает, а затем появляется следующее тело бардо. Так может продолжаться до семи недель. Считается, что дольше бардо длиться не может — спустя семь недель обязательно происходит новое рождение. И так происходит у большинства.

**Вторая часть — знаки бардо.** Они включают в себя:

- четыре пути;
- три страшные пропасти;
- четыре пугающих звука;
- шесть определенных знаков;
- шесть неопределенных знаков и так далее.

---

\* Включая интеллект.

[*Четыре пути.*] Если обитателю бардо видится, что, куда бы он ни направился, 1) он идет по белой дороге, то он движется к рождению богом или полубогом; 2) черный путь ведет в ады; 3) красный — к рождению голодным духом; 4) а желтый — к рождению животным или человеком.

Далее [*три страшные пропасти*]: 1) если кто-либо совершал большей частью действия под влиянием привязанности, то он увидит большую пропасть багряного цвета; 2) если большей частью под влиянием неведения, то пропасть серого цвета; 3) а если большей частью под влиянием гнева, то черную пропасть. Это знаки предстоящего рождения в одном из трех низших миров.

Теперь о *четырех звуках*. Если во время жизни кто-либо не связывал тонкий воздух (прану) четырех первичных стихий, но растрачивал ее в обычных малополезных мыслях, то глубокий отпечаток этого проявляется в том, что во время бардо 1) теряется контакт с тонкой стихией земли, и в результате слышится грохот рушащихся гор; 2) теряется контакт с тонкой стихией воды, и слышится шум бушующего океана; 3) теряется контакт с тонкой стихией огня, и слышится треск лесного пожара; 4) теряется контакт с тонкой стихией воздуха, и раздастся гул землетрясения с громом одновременно. Эти звуки вызывают страх и различные страдания.

*Шесть определенных знаков*: 1) если раньше стены и прочее были препятствием, то теперь они им не являются; 2) если раньше произносимые нами слова другие слышали, то теперь не слышат; 3) если раньше мы видели глазами солнце, луну, планеты и звезды, то теперь не видим; 4) если раньше оставались следы от наших стоп, то теперь не остаются; 5) если раньше наше тело отбрасывало тень, то теперь не отбрасывает; 6) если раньше у нас не было ясновидения, то теперь есть на тонком уровне. Все это знаки того, что вы оказались в бардо. Вы не видите солнце и луну и находитесь будто в сумерках оттого, что у вас нет белой и красной капель — нет тела, которое могло бы стать препятствием для других.

И наконец, *шесть неопределенных знаков*: 1) неопределенность места; 2) неопределенность пищи; 3) неопределенность одежды; 4) неопределенность контактов с другими; 5) неопределенность поведения; 6) неопределенность состояний ума.

В общем и целом, все неожиданно меняется, и обитатель бардо в этих изменениях подобен одинокому перышку на ветру. Кроме того, возникает много самых невообразимых галлюцинаций — в основном, пугающие видения: что за нами гонятся ужасные хищные звери; что кто-то раскладывает белые и черные камешки нашей кармы; что мы ищем, где укрыться от метели; что нас уведут слуги Ямы — Владыки Смерти. Нужно стараться не терять осознанность, думая так: «В прошлой жизни я умер, а новая еще не наступила. Сейчас я в бардо. Вспомнив сущность наставлений, нужно сейчас освободиться».

**Третья часть — явления бардо.** Все неопределенные явления, предстающие перед тобой сейчас, возникают из иллюзий твоего ума. Это не значит, что они есть на самом деле, снаружи, отдельно, поэтому не привязывайся к кажущимся красивыми формам, приятным звукам, запахам, сладким вкусам и приятным прикосновениям: все это — иллюзии. Некрасивые формы, неприятные звуки и так далее тоже иллюзии ума, и не нужно их отвергать. Таким же образом, то, что кажется врагами и друзьями, тоже иллюзорно, и не нужно испытывать злость к кажущимся врагам и привязанность к кажущимся друзьям. То, что проявляется как жара и холод, — тоже лишь заблуждения. Бесполезно бояться того, что кажется горячим, и стремиться к холодному. Не бойся также и холодного и не страдай от него: не стоит желать чего-то теплого. Если принял форму женщины, не испытывай привязанности к мужчинам и враждебности к женщинам. Таким же образом, если принял форму мужчины, не испытывай привязанности к женщинам и враждебности к другим мужчинам. Если будешь поддаваться привязанности и неприязни — войдешь в материнскую утробу. Появление мужчин и женщин во время бардо — тоже порождение твоего ума. Их нет на самом деле; ошибка — испытывать к

ним привязанность и неприязнь. Даже если видишь различные приятные места, помни о том, что это иллюзии, и не желай их. Если, чувствуя приятный запах, думаешь «как приятно» — помни, что, хотя это так проявляется, на самом деле этого не существует, и не привязывайся. Когда видишь палачей, диких зверей и прочих страшных существ, знай, что, хотя они так проявляются, на самом деле их не существует, и не бойся. Что бы из всего этого ни возникало, включай осознание, охватывая все осознанием. Если чувствуешь привязанность и неприязнь и якобы совершаешь негативные действия, то активизируешь тем самым прошлую дурную карму и несомненно переродишься в трех низших состояниях. Если же зарождаешь в уме веру, сострадание и прочие виды добродетели, то активизируешь свою прошлую добродетель и в лучшем случае достигнешь Освобождения или, как минимум, обретешь высокое рождение. В этом также нет сомнений.

Таким образом, не будь привязан ни к каким вещам, обладаниям, родственникам и так далее, не порождай по отношению к ним жадности и ревности. Ведь если даже ты к ним привязан, то ты уже с ними расстался. В привязанности к ним счастья не обрести — наоборот. Реши для себя твердо, что привязанность такого рода приведет к дальнейшему блужданию в сансаре. Вместо этого пусть оставшаяся после тебя собственность используется для подношений Трем Драгоценностям, проявления щедрости к существам, создания образов тела, речи и ума Будды, служения Сангхе, а также для совершения простираций, подношений, произнесения молитв, раскаяния в проступках, проведения ритуалов и так далее. Тогда мощная добродетель от этого принесет тебе много пользы, и не придется страдать.

**Четвертая часть — способ медитации на наставления.** Первым делом, нужно подумать: «Это и есть само бардо». Поняв это, нужно сделать вывод, что в этой ситуации важно не ошибаться. Особенно важно вспомнить о том, что нет иного объекта защиты и упования, кроме святого Коренного Ламы (его имя), который соединяет в себе всех Будд, и с глубокой преданностью молиться ему. Не нужно отделяться от этой преданности. Думай, что все формы — это просветленное тело Ламы, все звуки — его просветленная речь, а все мысли и воспоминания — благословение его просветленного ума. Кроме того, нужно подумать, что поскольку сейчас — бардо, то нужно преобразовать все в чистые явления. Нужно осознавать собственное тело как чистое, прозрачное, незапятнанное тело Йидама, подобное радуге, как то тело благородного Авалокитешвары, а все формы — как просветленное тело Йидама, все звуки — как звук тайной мантры, все мысли и воспоминания — как иллюзию и сон. Кроме того, нужно думать, что, поскольку все три мира сансары — это только страдание, то нет потребности ни в каких ее прелестях. Нужно зарождать осознание усталости от сансары и отказ от нее, думая так: «Сансара возникает из кармы, а карма — из омраченных состояний ума. Если не исчерпаются эти омрачения, то не исчерпается и сансара. Если же отбросить омрачения, то автоматически произойдет освобождение из сансары. Я скитался в сансаре, будучи во власти этих омраченных состояний, и раньше. Если поддамся им сейчас — страдание никогда не закончится». Кроме того, нужно зарождать любовь и великое сострадание ко всем существам, глубокую веру в то, что из негативных действий возникает страдание, а из добрых дел — счастье. Также нужно искренне открываться Прибежищу — Ламе, Йидамам, Буддам, Дхарме и Сангхе.

Кроме того, существует так называемый способ закрытия врат, ведущих в утробу. Воспринимать всех существ шести миров мужского и женского пола не обычным образом, но как Йидамов в союзе — закрытие врат, ведущих в утробу, с помощью стадии зарождения. При виде любых проявлений совокупления нужно понимать, что они подобны иллюзии, и продолжать покоиться в пространстве вне концепций — это закрытие врат утробы с помощью ясного света. Если помнить о пороках рождения в утробе и привязанностей, будет понятна польза праведной жизни, и ум не поддастся силе желания — это закрытие врат с помощью целомудрия.

У покойного может быть некоторый внутренний опыт практики Мантраяны. Тогда ему нужно давать разъяснения на основе получения посвящения во время стадии зарождения, на основе знания о пустых формах, обладающих всеми наивысшими качествами, во время стадии ясного света и внутреннего удержания во время стадии дисциплины.

**Пятая часть — способ Освобождения посредством узнавания естественного состояния.** Поскольку дается разъяснение на основе трех внутренних аспектов Мантраяны, то нет отдельной необходимости в этом, однако это следует делать, руководствуясь общим ритуалом, а именно — произнести: «Враги и друзья, которые тебе встречаются, различные проявления радости и страдания — не что иное, как иллюзорные проекции собственного ума. Они лишены некоего внешнего, отдельного и самостоятельного существования. Счастье и печаль, высокое и низкое, привязанность и ненависть, возникающие в уме, — следствие того, что осознание направлено вовне. И хотя все эти радости и страдания проявляются как нечто действительное, настоящее, это подобно сну, в котором за нами гонятся, или видению воды в мираже, — подобно череде заблуждений: в тот самый момент, когда они появляются, они уже не существуют. Гляди в суть всего, что возникает, и знай, что все лишено собственной природы, — а ум, в котором возникают привязанность, ненависть и так далее, невозможно распознать: это все равно, что бежать за радугой. Следовательно, если знать, что таково свойство всех радостей и печалей, счастья и страдания, то они будут самоосвободиться в момент возникновения. Если понимать, что они подобны следу в воздухе от летящей птицы или рисунку на поверхности воды, то привязанность и ненависть будут освобождаться в самих себе, сменяясь естественным состоянием, свободным от каких-либо умопостроений.

Кроме того, когда видишь лучи света пяти цветов, внимательно распознавай их. Это самопроявление пяти видов извечной мудрости собственного ума, которое называется пустыми формами Махамудры, обладающими всеми наивысшими качествами. Различные звуки, которые ты слышишь, являются истинным неизмеримым самозвучанием таковости, которое называется пространством невыразимого «нада» — тонкого звука. Кроме того, когда возникает чувство страха в уме, меняется его состояние с радостного на печальное и наоборот, то это — беспрепятственное осознание, игра ясности ума, которую невозможно как-либо определить. Оставь все импульсы и желания этого ума — извечной мудрости сострадания пустых форм невыразимой таковости — вне галлюцинаций неуправляемых мыслей, и тогда все его надежды будут превращаться сразу же при их рождении в самопроявление совозникающего неизменного блаженства. Отбросив мыслительные усилия по поводу них, покойся в медитативном равновесии. Когда очистятся сами собой привычные склонности четырех состояний — рождения, жизни, смерти и бардо, они проявятся как четыре ваджра\*. Если же не сможешь таким образом медитативно покоиться в сфере абсолютного, но будешь искренне медитировать, то истинно войдешь в мандалу, называемую «Благословенный». А я буду выполнять ритуалы из четырех классов Тантры. Зарождай сострадание ко всем существам, медитируй на преданность Ламе и Трем Драгоценностям и без ошибок следуй всему, что говорится в ходе ритуалов. После этого нужно приступать к тому или иному ритуалу.

Если покойный слышит и понимает цель того, что говорится, однако не получал ранее посвящений ануттарайога-тантры и так далее, то ничего страшного, если не осознает четыре ваджра до момента узнавания света пяти цветов.

Уяснив основной смысл этих наставлений, можно было бы долго излагать их в полном объеме, однако здесь дана их выжимка, рассчитанная на короткое время.

*Изложено Таранатхой в ответ на просьбу нескольких учеников.  
Откорректировано. Пусть все будут счастливы!*

---

\* Ваджрные тело, речь, ум и мудрость.