



Chogyal Namkai Norbu

Birth, life and death

· According to Tibetan Medicine
and the Dzogchen Teaching

Translation from Tibetan by Elio Guarisco
Revised English Edition by Nancy Simmons

Чогъял Намкай Норбу

Рождение, жизнь и смерть

согласно тибетской медицине и учению Дзогчен

Заглавие тибетского оригинала:

Skye zhing 'tsho la 'chi ba

Чогьял Намкай Норбу

Рождение, жизнь и смерть согласно тибетской медицине и учению Дзогчен. — Пер. с англ. — СПб.: Изд-во «Шанг Шунг», 2010. 176 с.

В этой книге выдающийся исследователь тибетской истории и культуры профессор Чогьял Намкай Норбу излагает основополагающие принципы тибетской медицины в контексте трех основных моментов человеческого бытия: рождения, жизни и смерти, — тем самым не только показывая важное место медицины в тибетской духовной традиции, но и давая читателю уникальную возможность извлечь непосредственную практическую пользу из этого драгоценного наследия.

Перевод с тибетского: Элио Гуариско

Редакция английского текста: Эндрю Лукьянович, Нэнси Симмонс

Перевод с английского: Фарида Маликова

Редакция: Фарида Маликова, Екатерина Валеева, Кирилл Шилов

Первое итальянское издание: *Nascere e vivere, trattato sulla medicina tibetana*. Arcidosso: Shang Shung Edizioni, 1983, перевод Намкая Норбу и Энрико дель Анджело.

Второе итальянское издание: *Nascere e vivere secondo sulla medicina tibetana*, Arcidosso: Shang Shung Edizioni, 1992. Перевод: Намкай Норбу и Энрико дель Анджело, редакция: Луиджи Витиелло.

Третье итальянское издание: *Nascere Vivere e Morire secondo la Medicina Tibetana e l'Insegnamento Dzogchen*. Arcidosso: Shang Shung Edizioni, 2007. Перевод: Элио Гуариско, редакция: Фабиан Сандерс и др.

Тибетское издание: *Bod sman gyi lha lag 'tsho ba dang skye ba*, Dharamsala 1990.

Первое английское издание: *On Birth, Life and Death*, Arcidosso: : Shang Shung Edizioni, 2006 (с тибетским текстом). Перевод: Элио Гуариско, редакция: Эндрю Лукьянович.

Второе английское издание: *Birth, Life and Death according to Tibetan Medicine and the Dzogchen Teaching*. Arcidosso: Shang Shung Institute, 2008.

IPC 637RU10. Одобрено Международным издательским комитетом Дзогчен-общины, основанной Чогьялом Намкаем Норбу

ISBN 978-5-905281-01-3

© 2008 Shang Shung Institute
58031 Arcidosso GR - Italy
e-mail: info@shangshunginstitute.org
web: <http://www.shangshunginstitute.org>

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
Ознакомление с принципами тибетской медицины	
Природа жизненных начал и телесные составляющие организма	19
Классификация жизненных начал	21
<i>Пять видов ветра</i>	21
<i>Пять видов желчи</i>	21
<i>Пять видов слизи</i>	21
<i>Шесть главных качеств жизненного начала ветер</i>	23
<i>Семь главных качеств жизненного начала желчь</i>	23
<i>Семь главных качеств жизненного начала слизь</i>	24
<i>Общая локализация жизненного начала ветер</i>	26
<i>Конкретная локализация ветра</i>	26
<i>Общая локализация жизненного начала желчь</i>	26
<i>Конкретная локализация желчи</i>	26
<i>Общая локализация жизненного начала слизь</i>	27
<i>Конкретная локализация слизи</i>	27
<i>Общие функции жизненного начала ветер</i>	27
<i>Конкретные функции ветра</i>	27
<i>Общие функции жизненного начала желчь</i>	28
<i>Конкретные функции желчи</i>	28
<i>Общие функции жизненного начала слизь</i>	29
<i>Конкретные функции слизи</i>	29
Телесные составляющие	30
<i>Функции телесных составляющих</i>	31
<i>Связь между жизненными началами и телесными составляющими</i> ...	31

Рождение

Причины зачатия	35
Репродуктивный период	36
Признаки беременности	36
Развитие плода в матке	37
Функционирование первоэлементов в плоде	39
Вторичные причины, определяющие пол плода	40
Стадии внутриутробного развития	42
<i>Стадия рыбы</i>	42
<i>Стадия черепахи</i>	43
<i>Стадия свиньи</i>	43
Характер развития плода	44
Семь возможных типов конституции ребенка	44
<i>Особенности семи типов конституции</i>	45
<i>Пищеварительный жар и семь составляющих</i>	46
<i>Как складывается конституция ребенка</i>	46
Питание и поведение беременной женщины	47
<i>Питание беременной</i>	47
<i>Поведение беременной</i>	48
Наблюдение за течением беременности	50
<i>Вычисление продолжительности беременности</i>	51
<i>Признаки, указывающие на пол ребенка</i>	52
<i>Признаки приближения родов</i>	52
<i>Как подготовиться к родам</i>	53
Помощь при родах	54
Как ухаживать за новорожденным	56

Жизнь

Здоровая жизнь	61
Природа трех врат человека	61
Природа тела и поддержание его жизни	64
Развитие пищеварительного жара телесных составляющих	64
Природа жизненных начал и телесных составляющих, обеспечивающих жизнь	66
Как возникают нарушения жизненных начал и телесных составляющих	66

Вторичные причины расстройства жизненных начал и телесных составляющих.....	69
Общие вторичные причины расстройств	70
Частные вторичные причины возникновения расстройств.....	70
Вторичные причины расстройств ветра.....	70
Вторичные причины расстройств желчи.....	71
Вторичные причины расстройств слизи.....	71
Частные вторичные причины расстройств	72
Что такое накопление, проявление и успокоение.....	73
Как три периода жизни соотносятся с жизненными началами и вредными для них факторами	73
Как времена года связаны с жизненными началами и вредными для них факторами	74
Частные подробности способа накопления и проявления.....	74
Частные подробности способа успокоения.....	76
Питание и поведение, успокаивающие расстройства ветра	76
Питание и поведение, успокаивающие расстройства желчи.....	77
Питание и поведение, успокаивающие расстройства слизи.....	78
Что такое нехватка, избыток и извращенность	78
Как преодолеть нехватку, избыток и извращенность	79
Как жить в ладу с периодами жизни.....	79
Контакт органов чувств с объектами	80
Поведение тела, речи и ума	80
Как происходит накопление, проявление и успокоение болезней одного жизненного начала.....	81
Как происходит возрастание и истощение при болезнях двух жизненных начал.....	84
Как происходит возрастание и истощение при болезнях трех жизненных начал вместе.....	85
Как сочетаются возрастание и истощение при болезнях всех трех жизненных начал вместе.....	86
Угрожающие болезни.....	87
Как придерживаться правильного повседневного поведения	89
Вредные сочетания пищи.....	90
Полезные и вредные стороны пищи	89
Злаки и бобовые.....	91

Мясо.....	93
Овощи.....	96
Фрукты.....	97
Составляющие пищи и специи, используемые при ее приготовлении.....	98
Напитки.....	101
Надлежащая пища и время приема пищи.....	106
Правильное количество еды.....	106
Аспекты правильного поведения.....	107
<i>Правильное повседневное поведение</i>	108
<i>Правильное сезонное поведение</i>	110
<i>Правильное поведение в отдельных случаях</i>	112
Свойства и качества разных вкусов.....	112
Природа шести вкусов.....	114
Восемь качеств.....	115
Семнадцать целебных свойств пищи.....	116
Непрерывное сохранение должного присутствия и осознанности.....	119
Необходимость уменьшить эгоизм.....	123
Необходимость освободиться от тревог.....	124
Природа сновидения.....	126
Необходимость довольствоваться тем, что имеешь.....	127
Природа ума, пребывающая в основе всего.....	128
Самосовершенная изначальная потенциальность.....	129
Мгновенное присутствие.....	132
Принцип полного изначального совершенства, или Ати Дзогпа Ченпо.....	134

Смерть

Природа смерти.....	141
Несомненный факт смерти.....	141
Невозможность предсказать момент смерти.....	142
Невозможность предсказать вторичные причины смерти.....	143
Ненужность страха смерти.....	144
Момент смерти.....	145
Бардо между рождением и смертью.....	146

Бардо умирания.....	147
Бардо дхарматы	155
Видение скоплений будд пяти семейств, то есть вхождение	157
Мгновенное присутствие, входящее в свет	157
Свет, входящий в мгновенное присутствие	158
Видение мудрости — освобождение.....	158
Видение самосовершенства — заключительное свершение	160
Бардо становления.....	164

ТАБЛИЦЫ

Главные качества жизненных начал и телесных составляющих.....	23
Виды, локализация и функции жизненных начал	28
Таблица лунных дней.....	39
Семь возможных типов конституции организма ребенка	45
Нехватка, избыток и извращенность	80
Злаки и бобовые.....	89
Мясо.....	92
Масла и жиры	93
Овощи	95
Блюда	98
Молоко	100
Шесть вкусов.....	113
Восемь качеств.....	114
Семнадцать свойств пищи и лекарственных веществ	116

ПРЕДИСЛОВИЕ

По случаю проведения в 1983 году в Венеции международного конгресса по тибетской медицине Чогьял Намкай Норбу написал текст, который в итальянском издании получил заглавие *Nascere e Vivere*¹ (в английском издании *On Birth and Life*). Приняв этот текст за основу и учитывая новые потребности, он добавил раздел о смерти и расширил два предшествующих раздела, завершив пересмотренный вариант в ноябре 2001 года в Ташигаре Норте (остров Маргарита, Венесуэла), одном из центров Дзогчен-общины в Южной Америке.

Во «Введении в принципы тибетской медицины» автор знакомит с основополагающими принципами традиционной тибетской медицины, что помогает читателю понять некоторые моменты, которые обсуждаются ниже. В первом разделе, «Рождение», Чогьял Намкай Норбу затрагивает многочисленные связанные с этой темой вопросы, начиная с причин зачатия новой жизни в утробе матери и заканчивая поведением, которого должна придерживаться беременная женщина.

Во втором разделе, «Жизнь», Чогьял Намкай Норбу отталкивается от объяснения так называемых «трех врат» живого существа: тела, речи и ума — и разъясняет способ жить в добром здравии. Он излагает причины, приводящие к нарушению равновесия жизненных начал, которое влечет за собой возникновение болезней, описывает свойства пищи и напитков, разные виды поведения, которым надлежит следовать в разных обстоятельствах, и т. п. Эти

¹ Заглавие оригинала *Skye zhing 'tsho la 'chi ba*.

темы, большей частью присутствующие в традиционной тибетской медицине, излагаются доступно, но исчерпывающим образом.

Во второй части этого раздела Чогьял Намкай Норбу, освещая основные понятия, уделяет особое внимание тому, как важно при всех жизненных обстоятельствах сохранять непрерывный поток присутствия и осознанности. Он подчеркивает, что этот главный принцип — не только качество, необходимое для практиков Дзогчена, но и основа счастливой жизни и хорошего здоровья.

Автор делает упор на необходимости умерить эгоизм и озабоченность и быть довольными своей участью. Затем он знакомит с системой Дзогчена, проводя различие между умом и природой ума. Он объясняет природу ума на языке Дзогчена как «само-совершенную изначальную потенциальность»² и описывает три ее качества: сущность-пустоту, природу-ясность и непрерывную энергию — согласно древним текстам этой системы и используя пример зеркала и проявляющихся в нем отражений.

² Тиб. *gzhi gnas lhun grub kyi thugs rje*.

³ Тиб. *rig pa skad cig ma*.

⁴ Ати Дзогпа Ченпо, или Дзогчен, — это сущность буддийского учения. Однако исторический Будда не учил Дзогчену явно, и его происхождение кроется в отдаленном прошлом. Считается, что в нашу эпоху с Дзогченом людей познакомил Гараб Дордже (санскр. Прахеваджра), уроженец страны Уддияна (лежавшей к северо-западу от Индии).

Слово *дзогчен*, что значит «полное совершенство», подразумевает как изначальное состояние человека, наше состояние неотъемлемого совершенства, так и учение, позволяющее нам узнать это состояние. Дзогчен — не религия и не философская система, а передача человеку знания изначального состояния, не имеющая ничего общего с каким-либо расовым, религиозным или философским ограничением. Это знание может возникнуть в любом человеке, независимо от того, следует он какой-то религии, например индуизму, христианству и т.д., или является материалистом, или вообще не верит во что бы то ни было. Быть практиком Дзогчена не значит изменить что-то в своей жизни, стать «последователем» некоей системы, приверженцем некоей философии, опирающейся на ограниченные понятия. В Дзогчене медитация не имеет конкретного объекта и не связана с созданием каких-либо искусственных построений посредством умственных усилий. Дзогчен не предписывает поведения, основанного на соблюдаемых правилах. В любых поступках следует руководствоваться личной осознанностью.

Он знакомит с состоянием мгновенного присутствия³ — основополагающим принципом учения Дзогчен⁴, объясняя, как соприкоснуться с этой системой и как правильно ей следовать, выйдя за пределы представлений о принятии или отвержении в отношении собственного состояния.

В разделе «Смерть» речь идет о природе смерти и нашем отношении к ней. В большинстве объяснений рассматриваются четыре разновидности «промежуточного состояния», или состояния бардо: бардо между рождением и смертью, бардо умирания, бардо нашего истинного состояния, или дхарматы, и бардо становления. Для каждого из промежуточных состояний автор дает важные наставления, которые позволяют достичь освобождения.

Эта написанная рукой мастера, исполненная мудрости и безграничного сострадания книга помогает нам понять, что принцип присутствия и осознанности — тот же самый принцип, который составляет основу учения Дзогчен и его практики, — должен определять все жизненные обстоятельства.

Первые два раздела книги, «Рождение» и «Жизнь», которые Чогьял Намкай Норбу и Энрико дель Анджело несколько лет назад перевели на итальянский, были опубликованы издательством «Шанг Шунг Эдициони» на итальянском языке под названием *Nascere e vivere*, а на английском — *On Birth and Life*. Новый перевод на итальянский пересмотренного и расширенного тибетского оригинала выполнил Элио Гуариско, пользуясь драгоценными советами автора, а также помощью Адриано Клемента и в сотрудничестве с Фабианом Сандерсом, Игорем Легати и Маурицио Минготти.

Первый английский перевод «Рождения, жизни и смерти» в основном выполнен Эндрю Лукьяновичем и переработан Элио Гуариско. Данное новое издание следует главным образом последнему итальянскому переводу (2007 года) и в окончательном виде вышло под редакцией Нэнси Симмонс.

Хотелось бы поблагодарить Международный институт тибетских исследований Шанг Шунг, который в лице Оливера Лейка поддерживал и обеспечивал перевод этой книги.

РОЖДЕНИЕ, ЖИЗНЬ
И СМЕРТЬ

ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРИНЦИПАМИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



ПРИРОДА ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ И ТЕЛЕСНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОРГАНИЗМА

Основа, или корень, медицинской науки — это человеческий организм. Его следует рассматривать как совокупность жизненных начал и телесных составляющих, которые по-тибетски называются соответственно *дува* и *кам*. Если мы стремимся к полному знанию коренной природы организма, совершенно необходимо досконально изучить жизненные начала и телесные составляющие, их природу, разновидности, главные особенности, функции и состояние, а также их взаимосвязь: каким образом при их посредстве тело человека начинает свое существование, развивается и продолжает жить. Нам необходимо знать, какие условия вредны для жизни, каковы первичные и вторичные причины возникновения этих условий и какими методами с ними можно справиться.

«Коренная природа» — не просто оборот речи: она составляет основу конкретного и реального состояния нашего тела и как таковая не может не быть объектом пристального внимания со стороны каждого живущего человека. Изучая природу жизненных начал и телесных составляющих на трех стадиях — начальной, средней и заключительной, — мы сумеем понять состояние своего организма и узнать, как возникают различные вредные для него факторы. Зная все это, мы сможем найти методы, естественным образом избавляющие нас от этих вредных факторов и возвращающие гармонию телу и жизни.

Обычный смысл тибетского слова *дува** — «собрание», но в данном медицинском контексте этот термин обозначает исходную

* Мы переводим его на русский как «жизненные начала». — *Прим. пер.*

потенцию, которая обладает конкретной способностью создавать, поддерживать и разрушать жизнь и характеризуется тремя особыми свойствами и функциями. Сочетание, или сосуществование, этих трех аспектов в одном организме и называют словом *дува*.

Три жизненных начала служат опорой создания, поддержания и разрушения человеческого тела, а потому составляют основу любого организма, мужского или женского. Жизненное начало *ветер*⁵ отличается подвижностью — качеством, свойственным первоэлементу *воздух*; жизненное начало *желчь* отличается теплотой, жаром, — качеством, свойственным первоэлементу *огонь*; жизненное начало *слизь* отличается тяжестью и устойчивостью — качествами, свойственными первоэлементу *земля*, а также влажностью и сыростью — качествами, свойственными первоэлементу *вода*.

Три первоэлемента: воздух, огонь и вода — составляют основу, или опору, деятельности трех жизненных начал. Обычно, объясняя соотношение жизненных начал с первоэлементами, говорят, что ветер соответствует первоэлементу воздух, желчь соответствует огню, а слизь — воде. В традиции Тайной Мантры⁶, опираясь на силу трех первоэлементов — огня, воздуха и воды: *рам, ям, кхам*⁷, — можно использовать их функции для очищения всех загрязнений, то есть сжечь их огнем, рассеять воздухом и смыть водой. На этом конкретном примере можно ясно понять, каким образом проявляется сила этих трех элементов.

В большинстве тибетских текстов по медицине говорится о «нарушающих жизненных началах» и о «нарушаемых телесных составляющих» как о «виновниках нарушений» и о «том, что претерпевает эти нарушения». От момента зачатия, во время развития и до завершения формирования организма и далее, на протяжении

⁵ Жизненное начало ветер — тиб. *rlung*; жизненное начало желчь — тиб. *mkhris pa*; жизненное начало слизь — тиб. *bad kan*.

⁶ Тайная Мантра (санскр. Гухьямантра, тиб. *gsang sngags*) — синоним Ваджраяны, или Тантры.

⁷ В Тантре слоги *рам, ям, кхам*, символизирующие соответственно огонь, воздух и воду, визуализируют и произносят, чтобы очистить, например, подношения, используемые в различных ритуалах.

всей жизни, жизненные начала, заключающие в себе три разные потенциальные силы, могут служить факторами, которые, вкуче с различными неблагоприятными стечениями обстоятельств, явля-ются источниками нарушения здоровья. Более того, они обладают еще и особой способностью служить вторичными причинами пол-ного расстройства здоровья. Вот почему в этом аспекте жизненные начала называют «виновниками нарушений». Однако следует по-нимать: это определение не подразумевает, что жизненные начала по самой своей природе всегда вызывают нарушения здоровья.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ

Существует три жизненных начала с различными свойствами и потенциалами: ветер, желчь и слизь. Каждый из них имеет разно-видности, главные особенности и местопребывание в организме.

Пять видов ветра

1. Поддерживающий жизнь.
2. Восходящий.
3. Всепроникающий.
4. Сопровождающий огонь.
5. Очищающий вниз.

Пять видов желчи

1. Пищеварительная.
2. Изменяющая цвет.
3. Свершающая.
4. Обеспечивающая зрение.
5. Придающая «блеск».

Пять видов слизи

1. Поддерживающая.
2. Смешивающая.

3. Ощущающая.
4. Удовлетворяющая.
5. Соединяющая.

Шесть главных качеств жизненного начала ветер

Ветер обладает шестью главными качествами:

1. Грубость.
2. Легкость.
3. Подвижность.
4. Тонкость.
5. Холод.
6. Жесткость.

- *Грубость* подразумевает шероховатость. Примеры: шершавый язык, загрубевшая кожа или ощущение кожей раздражения даже при прикосновении к мягкой ткани.
- *Легкость* подразумевает наличие этого качества в широком смысле, в том числе и легкость реакции на лечение. Примеры: чувство легкости тела или легкости ума либо поворот течения болезни к лучшему от простого массажа или вдыхания дыма⁸.
- *Подвижность* подразумевает большую склонность к переменам, чем к стабильности. Примеры: психическое возбуждение, беспокойное желание двигаться, переменчивость течения болезни, изменение локализации боли и опухолей, непрекращающиеся коренные изменения симптомов и неустойчивый характер пульса.
- *Тонкость* подразумевает, например, способность ветра проникать сквозь кожные поры, вследствие чего волоски на теле становятся дыбом, производя ощущение колючести; этим же свойством объясняется своеобразный зуд под ногтями и между зубами, а также онемение и покалывание в разных частях тела.

⁸ Тибетским выражением *dri gsar* обычно называют дым от сжигания поджаренного ячменя; вдыхание этого дыма облегчает расстройство жизненного начала ветер.

- *Холод* подразумевает не только прохладу, но и отсутствие тепла по природе. Примеры: холодный озноб, желание оказаться в тепле, съесть или выпить горячего.
- *Жесткость* подразумевает не только твердость, но и затрудненность созревания. Примеры: твердые опухоли, которые с большим трудом созревают, чтобы выпустить гной; лихорадка, которая никак не проходит; трудности с опорожнением кишечника вследствие жесткости живота.

Семь главных качеств жизненного начала желчь

Желчь обладает семью главными качествами:

1. Теплота.
 2. Острота.
 3. Легкость.
 4. Зловонность.
 5. Послабляющее свойство.
 6. Влажность.
 7. Маслянистость, или сальность.
- *Теплота* подразумевает то, что по природе напоминает кипящую воду и что способно «воспламенить» организм. Примеры: физическое недомогание, вызванное жаром, желание поесть холодного и «холодное поведение»⁹.
 - *Острота* подразумевает быстрое действие. Примеры: лихорадка, которая быстро проходит, опухоль, которая быстро дает выход гною, стремительное развитие болезни, которая может внезапно стать смертельно опасной.
 - *Легкость* подразумевает не столько вес, сколько легкость излечения. Пример: не связанная с нарушениями других жизненных начал сильная лихорадка, которую можно легко устранить посредством четырех холодных средств.¹⁰
 - *Зловонность* — дурной запах. Подразумеваются, например, запахи пота, несвежего дыхания, мочи, кала или болезни.

⁹ Стремление находиться в прохладных местах, легко одеваться и т.д.

- *Послабляющее свойство* подразумевает свойство освобождать кишечник по причине слабости живота. Признак этого состояния — понос вследствие нарушения режима дня или приема даже частично неподходящей пищи.
- *Влажность* — отсутствие сухости, сырость. Примеры: жидкий стул и жидкие выделения из носа при насморке.
- *Маслянистость*, или *сальность*, подразумевает не столько внутреннюю природу, сколько внешнее ее выражение. Пример: сальность кожи лица и других частей тела.

Семь главных качеств жизненного начала слизи

Слизь обладает семью главными качествами:

1. Холод.
 2. Тяжесть.
 3. «Тупость».
 4. Маслянистость.
 5. «Гладкость».
 6. Постоянство.
 7. Вязкость.
- *Холод* подразумевает не только отсутствие тепла, но и холод как таковой. Примеры: недостаток телесного тепла и очень сильное желание согреться и поесть горячего.
 - *Тяжесть* подразумевает не только тяжеловесность, но и тяжесть лечения, которая объясняется тяжелой природой веществ, относящихся к слизи. Примеры: медленный отклик на лекарственные средства, а также умственная и физическая неповоротливость и трудность преодоления болезни, когда она уже развилась.
 - «*Тупость*» подразумевает неспособность попадать в очень мелкие полости. Примеры: невозможность проникать через кож-

¹⁰ Четыре холодных средства (chu bzhi), буквально «четыре воды»: холодная диета (легкая и не слишком питательная еда), холодное поведение (например пребывание в прохладном месте), холодные лекарства (например камфора) и холодные медицинские процедуры (например кровопускание).

ные поры, медленное прогрессирование болезни и отсутствие быстрого смертельного исхода.

- *Маслянистость* подразумевает, что вещества, составляющие слизь, маслянисты по своей природе. Пример: маслянистость стула при поносе, рвоты и других выделений.
- «*Гладкость*» подразумевает мягкость слизи. Примеры: гладкий язык, гладкая кожа, а также неопасная болезнь, не сопровождающаяся сильными болями.
- *Постоянство* подразумевает несклонность к переменам. Примерами служит все то, что может быть неизменным: ровная боль, длительно сохраняющиеся опухоли разной природы и продолжительный недуг.
- *Вязкость* подразумевает, что вещества слизи по природе липкие и клейкие. Пример: вязкое вещество, присутствующее в стуле при поносе, в рвоте, в слюне и в выделениях из носа.

Главные качества жизненных начал и телесных составляющих

Ветер	Желчь	Слизь
грубость	теплота	холод
легкость	острота	тяжесть
подвижность	легкость	тупость
тонкость	зловонность	маслянистость
холод	послабляющие свойства	гладкость
жесткость	влажность	постоянство
	маслянистость, или сальность	вязкость

Чтобы всегда поддерживать жизненные начала и телесные составляющие своего организма в наилучшем состоянии, необходимо исправлять любые возникающие нарушения, устанавливая равновесие между целительными силами и вкусами пищи, а также

целительными силами образа жизни, лекарств и внешних методов лечения с одной стороны и главными качествами трех жизненных начал с другой стороны. При всех обстоятельствах повседневной жизни очень важно в полной мере понимать вкусы, целительные силы и свойства того, что мы едим. Это позволит нам, согласуясь с собственным опытом, точно различать полезное и вредное и благодаря этому постоянно улучшать качество своей жизни.

Общая локализация жизненного начала ветер

Ветер локализуется главным образом в черепно-мозговых каналах, в сердце и в костях.

Конкретная локализация ветра

- Ветер, поддерживающий жизнь, находится преимущественно в голове, или в головном мозге.
- Восходящий ветер находится преимущественно в грудной клетке.
- Всепроникающий ветер находится преимущественно в сердце.
- Ветер, сопровождающий огонь, находится преимущественно в пищеварительном тракте.
- Ветер, очищающий вниз, находится преимущественно в области ануса.

Общая локализация жизненного начала желчь

Желчь локализуется главным образом в пищеварительном тракте, в печени, в желчном пузыре и в крови.

Конкретная локализация желчи

- Пищеварительная желчь находится преимущественно в области между желудком, где содержится еще не переваренная пища, и толстой кишкой, где содержится уже переваренная пища.
- Желчь, изменяющая цвет, находится преимущественно в печени.

- Свершающая желчь находится преимущественно в сердце.
- Желчь, обеспечивающая зрение, находится преимущественно в глазах.
- Желчь, придающая «блеск», находится преимущественно в коже.

Общая локализация жизненного начала слизь

Слизь локализуется главным образом в слюнных железах, селезенке, поджелудочной железе, желудке, почках и мочевом пузыре.

Конкретная локализация слизи

- Поддерживающая слизь находится преимущественно в грудной клетке.
- Смешивающая слизь находится преимущественно в желудке.
- Ощущающая слизь находится преимущественно в языке.
- Удовлетворяющая слизь находится преимущественно в голове.
- Соединяющая слизь находится преимущественно в суставах.

Общие функции жизненного начала ветер

Главные функции ветра — обеспечивать восприятие органами чувств, например зрение, а также наличие присутствия и осознанности; делать возможными движения тела и его конечностей, вдох и выдох, глотание, доставку организму питательных соков благодаря кровообращению; давать силу, нужную для открывания и закрывания отверстий тела с целью удерживания или удаления кала и мочи, и т.д.

Конкретные функции ветра

- Ветер, поддерживающий жизнь, циркулирует в горле, грудной клетке и в каналах органов чувств. Он обеспечивает глотание, вдох и выдох, чихание и отрыжку, сохраняет ясность восприятия глазами и другими органами чувств, поддерживает деятельность головного мозга.

- Восходящий ветер, циркулируя в каналах носа, языка и гортани, обеспечивает речь, усиливает энергию тела, улучшает внешность и придает силу, поддерживает присутствие и осознанность.
- Всепроникающий ветер распределяет жизненные соки посредством кровообращения. Кроме того, пронизывая всю нервную систему, он управляет сгибанием и разгибанием рук и ног и большинством других движений тела, например открыванием и закрыванием отверстий.
- Ветер, сопровождающий огонь, циркулируя в каналах кишечника, обеспечивает переваривание пищи и напитков, отделяет питательный сок от отходов и способствует созреванию телесных составляющих.
- Ветер, очищающий вниз, циркулируя в каналах толстой кишки, сигмовидного изгиба, мочевого пузыря, яичников и семенных пузырьков, управляет испусканием и удерживанием семени, менструальной крови, кала и мочи.

Общие функции жизненного начала желчь

Главные функции желчи — давать телу «блеск» и тепло, в том числе пищеварительный жар, поддерживать нормальную температуру тела, с помощью чувства голода и жажды побуждать человека принимать пищу и питье, преобразовывать питательные соки в субстанцию телесных составляющих, придавать мужество и т. д.

Конкретные функции желчи

- Пищеварительная желчь управляет перевариванием пищи и напитков и обеспечивает отделение питательной части от отходов. Кроме того, она порождает нормальное телесное тепло во всех его аспектах и в то же время увеличивает силу остальных четырех видов желчи, например желчи, изменяющей цвет.
- Желчь, изменяющая цвет, перерабатывая питательные вещества, создает цвет, присущий каждому из телесных составляющих, — например, красный цвет крови и желтый цвет жидкой желчи.

- Свершающая желчь порождает гордость и разум, подвигает нас добиваться своих целей.
- Желчь, обеспечивающая зрение, дает возможность видеть форму и цвет.
- Желчь, придающая «блеск», обладает способностью наделять глянец кожу и все телесные составляющие.

Общие функции жизненного начала слизи

Главные функции слизи — вырабатывать влажные и текучие субстанции тела (слюну, желудочный сок и т.д.), сохранять эту влажность и текучесть, перемешивать и переваривать пищу, увеличивать массу тела и придавать ему гибкость, обеспечивать устойчивость ума и способствовать сну.

Конкретные функции слизи

- Поддерживающая слизь увеличивает силу остальных четырех видов слизи, например смешивающей слизи. В частности, благодаря соответствующим железам она способствует выработке всех телесных жидкостей, в том числе слюны и желудочного сока.
- Смешивающая слизь расщепляет и обеспечивает тонкое смешивание различных видов пищи.
- Ощущающая слизь дает возможность четко различать различные вкусы: сладкий, кислый, соленый и т.д.
- Удовлетворяющая слизь обеспечивает удовлетворение чувства зрения и других чувств.
- Соединяющая слизь вырабатывает жидкую смазку в суставах, обеспечивая сгибание и разгибание конечностей.

Виды, локализация и функции жизненных начал

ветер	вид	поддерживающий жизнь	восходящий	всюду проникающий	сопровождающий огонь	очищающий вниз
	локализация	темя и головной мозг	грудная клетка	сердце	пищеварительный тракт	анальная область
	функции	глотание, дыхание, восприятие	речь, телесная сила, энергия, ясная память	кровообращение, распределение питательных соков	пищеварение, отделение питательных соков от отходов, созревание телесных составляющих	удаление или удерживание выделений
желчь	вид	пищеварительная	изменяющая цвет	свершающая	обеспечивающая зрение	придающая «блеск»
	локализация	между желудком и толстой кишкой	печень	сердце	глаза	кожа
	функции	переваривание пищи и напитков	придание цвета телесным составляющим	побуждение к достижению целей	обеспечение восприятия формы и цвета	придание «блеска» коже
слизь	вид	поддерживающая	смешивающая	ощущающая	удовлетворяющая	соединяющая
	локализация	грудная клетка	желудок	язык	голова	суставы
	функции	поддержание других видов слизи	смешивание пищи	обеспечение различения вкусов	удовлетворение чувств	управление сгибанием и разгибанием конечностей

ТЕЛЕСНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Телесные составляющие, по-тибетски *кам*, — это семь компонентов тела:

1. Питательный сок, или хилус.
2. Кровь.
3. Плоть.
4. Жир.

5. Кости.
6. Костный мозг.
7. Воспроизводительные жидкости, или жизненные соки¹¹.

Функции телесных составляющих

Семь телесных составляющих имеют следующие функции:

- *Питательные соки*, или хилус, способствуют росту других телесных составляющих и, в частности, служат главным источником кроветворения.
- *Кровь* производит влажные и текучие вещества всего организма и, в частности, питает жизненную силу и способствует росту физической мощи.
- *Плоть*, словно глина, облекает тело снаружи, заполняет изнутри и все промежутки и, в частности, служит главной основой плотных и полых органов.
- *Жир* придает маслянистость большинству частей тела.
- *Кости* дают опору телу, поддерживают его форму и, в частности, защищают органы чувств.
- *Костный мозг* способствует росту телесных субстанций и жизненного сока.
- *Жизненный сок* дает телу цветущий вид и здоровье и, в частности, делает возможным оплодотворение.

Связь между жизненными началами и телесными составляющими

То тело, которое есть у нас сейчас, — результат соединения жизненных начал и телесных составляющих. Их состояние, отношения и функции определяются тем, как они сформировались изначально.

Взаимоотношения между жизненными началами и телесными составляющими таковы, что основой для продолжения жизни тела

¹¹ Жизненные соки (khu ba): животворные сущности, которые дают жизнь и процветание организму, а также воспроизводительным началам — сперме и яйцеклетке.

является их поддержка, взаимозависимость, взаимопомощь и обоюдное упорядочивание, тогда как при их общем расстройстве и противостоянии друг другу тело погибает.

Так или иначе, первоисточник жизненных начал возникает при зарождении человеческого тела, когда чистая таковость пустоты, то есть сущность, природа которой — ясность и которая предстает в разнообразии образов, проявляется, загрязняясь нечистотой двойственности, в аспекте трех омрачений: привязанности, гнева и неведения. Эти три омрачения порождают жизненные начала — ветер, желчь и слизь, — тогда как соединение семени отца и яйцеклетки матери, то есть вещественных причин жизненных начал, делает возможным зачатие жизни во чреве. Вот так появляются жизненные начала и происходит зачатие.

РОЖДЕНИЕ



ПРИЧИНЫ ЗАЧАТИЯ

Главная причина зачатия существа во чреве — это встреча семени мужчины и яйцеклетки женщины. Эти два фактора при содействии вторичных причин, то есть вследствие наличия тонких энергий первоэлементов, могут стать основой для зачатия существа во чреве.

Чтобы семя мужчины и яйцеклетка женщины стали действенной причиной зачатия, необходимо, чтобы эти главные причины зачатия были свободны от каких-либо недостатков.

Если семя и яйцеклетка имеют недостатки, обусловленные жизненным началом ветер, то цвет семени и менструальной крови темный, а на ощупь они грубые. Если недостаток обусловлен жизненным началом желчь, то их цвет желтоватый, а запах неприятный. Если недостаток обусловлен жизненным началом слизь, то их цвет сероватый, а на ощупь они холодные и липкие. Такие семя и яйцеклетка не годятся для зачатия.

Если семя и яйцеклетка свободны от недостатков, то семя белое, тяжелое и обильное, а менструальная кровь алая, чистая и однородная. Такие семя и яйцеклетка годятся для зачатия.

Если же энергии пяти первоэлементов, выступающие в качестве дополнительных, вторичных причин, присутствуют не в полной мере, то семя и яйцеклетка, пусть даже они и свободны от недостатков, не имеют достаточной силы, чтобы зачатие произошло. Например, если недостает качества энергии первоэлемента земля, то не будет и причины для плотных субстанций зародыша. Точно так же, если недостает качества энергии первоэлемента вода, то семя и яйцеклетка не смогут слиться воедино. Если недостает

качества энергии огня, то семя и яйцеклетка не могут созреть. Если недостает качества энергии ветра, то зародыш не сможет развиваться. Если недостает качества энергии пространства, то зародыш не сможет увеличиваться в размерах.

РЕПРОДУКТИВНЫЙ ПЕРИОД

До тринадцати-четырнадцати лет организм девочки проходит период развития, а потому, вследствие того, что процесс питания и роста телесных составляющих продолжается, яйцеклетка образоваться не может. После пятидесяти лет, вследствие физического упадка, причины формирования яйцеклеток постепенно перестают действовать и менструации заканчиваются. Также у многих женщин не бывает менструаций в период лактации.

У женщин, не относящихся к этим двум категориям, каждый месяц из телесных составляющих формируется яйцеклетка. Благодаря деятельности ветра, очищающего вниз, каждый месяц яйцеклетка спускается к выходу из матки, а затем выводится при менструации, которая длится от трех до семи дней. Вследствие вторичных обстоятельств, например физического недомогания, накопившейся усталости или сдвигов, связанных с психическим состоянием или общественными условиями, у некоторых женщин случается нарушение менструального цикла и изменение количественных показателей менструации.

В период менструации матка открывается и остается открытой в течение двенадцати дней; вследствие этого, даже если имеют место половые сношения, оплодотворение весьма маловероятно, и это может повредить здоровью. Основной период, благоприятный для оплодотворения, начинается через девять дней после окончания менструации и длится двенадцать дней; вне этого периода матка не восприимчива, а потому зачатие обычно не происходит.

ПРИЗНАКИ БЕРЕМЕННОСТИ

Начало беременности отмечается ясными признаками: внезапно в теле ощущается тяжесть и усталость, сердцебиение учащается,

менструации прекращаются и т. д. Через тридцать или сорок дней беременная женщина чувствует тошноту, сопровождаемую приступами рвоты. Слюноотделение становится более обильным, беременной хочется кислой пищи и питья, появляется пристрастие к определенным блюдам и напиткам и отвращение к жирному. Ее охватывает лень, нежелание двигаться, и часто нападает сонливость. Груды набухают, соски темнеют, влагалищные выделения увеличиваются, а пульс учащается. Эти признаки с уверенностью указывают, что женщина беременна.

РАЗВИТИЕ ПЛОДА В МАТКЕ

После соединения яйцеклетки и сперматозоида образуются каналы, составляющие основу тела в начальной стадии. По-тибетски каналы называются *ца*, то есть «корень», потому что они — корень становления, существования, а также и распада тела.

Эти каналы, управляемые силой первоэлементов, бывают двух видов: зримые и незримые. В результате деятельности обоих видов каналов начинает формироваться организм плода, а затем, тоже благодаря им, это тело продолжает жить и под конец, опять-таки с их участием, умирает.

Среди незримых каналов первым появляется пупочный канал, из которого возникает канал жизненной силы¹². После того как верхний конец канала жизненной силы достигает головы, из него образуется головной мозг и другой канал, называемый *сумдори* (*сум* значит «три», *до* — «верхушка», а *ри* — «конфигурация»), который лежит в основе способности воспринимать, свойственной пяти органам чувств. Этот канал вместе с отходящими от него второстепенными каналами выполняет функцию восприятия формы, звука, запаха и вкуса. Омрачение-неведение, порождающее жизненное начало слизи, обосновывается в головном мозге, а потому слизь находится в верхней части тела.

¹² В тибетской медицине под каналом жизненной силы (*srog rtsa*) подразумевают преимущественно полую вену и аорту.

Из средней части канала жизненной силы образуется печень — опора кроветворения. Кровь — местопребывание омрачения-гнева, порождающего жизненное начало желчь. Вот почему желчь находится в средней части тела.

Из нижней части канала жизненной силы образуются половые органы, где пребывает источник жизненного начала ветер. Поэтому ветер находится в нижней части тела. Кроме того, образуются восемь главных тайных каналов, соединяющих плотные и полые органы с каналом жизненной силы. Если рассматривать полностью сформированное тело человека, то эти восемь каналов таковы:

1. Центральный канал, самый крупный из трех каналов, отходящих от канала жизненной силы на уровне второго грудного позвонка, идет к сердцу.
- 2-3. Два других канала — правая и левая ветви, идут к легким.
4. Канал, соединяющий канал жизненной силы с печенью на уровне седьмого грудного позвонка.
5. Меньший канал, идущий к селезенке на уровне одиннадцатого грудного позвонка.
6. Канал, идущий к семенным пузырькам или к яичникам на уровне первого поясничного позвонка.
- 7-8. Два канала, идущих к правой и левой почкам на уровне второго поясничного позвонка.

Все эти каналы незримы, а потому называются «главные тайные каналы».

Образуется также тринадцать тайных каналов, называемых «тринадцать шелковых нитей»¹³. Они соединяют спинной мозг с плотными и полыми органами. Если рассматривать полностью сформированное тело человека, то это следующие каналы:

- Четыре канала ветра, связанные с сердцем и тонкой кишкой.
- Четыре канала желчи, связанные с диафрагмой, легкими и толстой кишкой.

¹³ Тиб. dar gyi dpyang thag bcu gsum.

- Четыре канала слизи, связанные с желудком, селезенкой, почками и мочевым пузырем.
- Один канал, объединяющий в себе ветер, желчь и слизь и связанный с семенными пузырьками и яичниками.

Эти каналы тоже незримы, а потому называются тайными. Зримые каналы — это кровеносные сосуды (которые иначе называются «черные каналы» и подразделяются на вены и артерии), лимфатические протоки и нервы головного и спинного мозга. В этих каналах тоже циркулирует внутренний ветер. Эти каналы могут управлять как жизненными началами, так и телесными составляющими. В частности, восемь главных тайных каналов, соединяющихся с каналом жизненной силы, и тринадцать тайных каналов «шелковая нить», соединяющихся со спинным мозгом, управляют жизненными началами, телесными составляющими и т.п. и служат главной причиной сохранности организма или его распада. Кроме того, зримые каналы связаны с большинством других каналов тела и управляют ими. Все эти главные каналы развиваются постепенно.

ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ В ПЛОДЕ

В семени и яйцеклетке заключены наиболее тонкие энергии первоэлементов, так называемые сопутствующие условия, благодаря которым из потенции отцовского семени развиваются главным образом кости, головной и спинной мозг, тогда как из потенции материнской яйцеклетки развиваются главным образом кровь, мышцы, плотные и полые органы плода.

Активность первоэлементов способствует развитию различных частей тела следующим образом:

Качества земли способствуют развитию самых твердых частей тела, например костей, мышц, и, в частности, органа обоняния — носа. Качества воды способствуют развитию телесных жидкостей,

например крови, и, в частности, органа вкуса — языка. Качества огня способствуют развитию телесного тепла, окраски, в том числе цвета кожи, и, в частности, органа зрения — глаз. Качества воздуха способствуют развитию дыхания и внутренних аспектов этого первоэлемента и, в частности, чувства осязания, органом которого является вся поверхность тела. Качества пространства способствуют развитию внутренних полостей и наружных отверстий и, в частности, органа слуха — ушей.

ВТОРИЧНЫЕ ПРИЧИНЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОЛ ПЛОДА

В тибетских текстах утверждается, что мужской пол определяется преобладанием отцовского семени, а женский — преобладанием яйцеклетки. Такой вывод похож на толкования из других родственных текстов, где говорится, что если при половом сношении более страстен мужчина, то родится сын, а если более страстна женщина, то родится дочь. Кроме того, в некоторых тантрах дополнительно указывается, что пол ребенка зависит также от внешних обстоятельств. Например, если половое сношение происходит в период растущей луны, то более вероятно зачатие мальчика; если же оно происходит в период убывающей луны, то более вероятно зачатие девочки.

В тантрах также существует объяснение, учитывающее нечетные и четные дни лунного месяца¹⁴: если половое сношение происходит в нечетные дни, то есть в первый, третий, пятый и т.д., существует большая вероятность зачатия мальчика; если же оно происходит в четные дни, то есть во второй, четвертый, шестой и т.д., более вероятно зачатие девочки.

¹⁴ Лунный месяц состоит из тридцати дней. Полнолуние приходится на пятнадцатый день, а новолуние — на тридцатый. После новолуния идет первый день месяца и т.д.

Таблица лунных дней

Растущая луна	<i>Нечетные дни</i>	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15
	<i>Четные дни</i>	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14
Убывающая луна	<i>Нечетные дни</i>	17, 19, 21, 23, 25, 27, 29
	<i>Четные дни</i>	16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30

В некоторых системах астрологии элементов¹⁵ ясно говорится, что решающее влияние на пол плода могут оказать: мужской или женский аспект года, элемент способности, связанный с данным месяцем, двенадцать домов, а также день.¹⁶

В некоторых учениях Тантры содержатся тайные наставления, в которых объясняется, как, управляя внутренними энергиями¹⁷ с помощью йоги, можно выбрать пол будущего ребенка. Так или иначе, без долгих слов ясно, что пол ребенка зависит от многих факторов, как внешних, так и внутренних.

СТАДИИ ВНУТРИУТРОБНОГО РАЗВИТИЯ

Вследствие взаимодействия семени, яйцеклетки и силы первоэлементов плод постепенно развивается, проходя три стадии, называемые стадиями рыбы, черепахи и свиньи.

¹⁵ Астрология первоэлементов ('byung rtsis) — одна из двух систем тибетской астрологии. Другая — астрология небесных тел (skar rtsis).

¹⁶ В основе тибетской и китайской систем астрологии лежит двенадцатилетний цикл, каждый год которого связан с животным (мышью, быком, тигром, зайцем и т. д.), сочетающимся с одним из пяти первоэлементов (деревом, огнем, землей, металлом, водой). Каждый первоэлемент повторяется в течение двух последовательных лет. В первый год первоэлемент находится в своем мужском аспекте, а во второй — в женском. Элемент способности (dbang kham) — это первоэлемент, связанный со способностью (dbang thang) человека. Новорожденный впервые соприкасается с внешним миром посредством света, звуков, запахов и осязаемых объектов, воспринимая их пятью органами чувств. Преобладающие в этот момент условия и определяют способность человека.

¹⁷ Санскр. прана.

Стадия рыбы

После зачатия, благодаря энергии первоэлементов, начинается постепенное развитие и рост зародыша. Согласно описанию этого процесса, предлагаемому тантрами, первоначальное ядро будущего тела сплавивается первоэлементом воздух. Начиная с ночи через сутки после зачатия семя и яйцеклетка находятся в общей внешней «оболочке», хотя внутри нее они не объединяются, оставаясь рядом, как горошины в створках стручка. Эта оболочка защищает первоэлемент воздух и ум будущего ребенка, которые, находясь внутри окружающего их покрова из четырех элементов, не могут отделиться от семени и яйцеклетки.

Начиная с этого момента и до четвертого дня, благодаря деятельности личных элементов, первоэлемент воздух и ум будущего ребенка претерпевают процесс слияния, согревания и расширения. В результате этого процесса формируется и упрочивается «новая жизнь». Она напоминает паутинку и служит основой для всех стадий роста и упадка. В тибетских медицинских текстах объясняется также, что если эта нить жизни остается прямой, жизнь будет долгой, если же она изгибается вправо или влево, жизнь столкнется с препятствиями, а если изгибается вниз, жизнь будет короткой.

В пятый день первоэлемент вода удерживает целостность зародыша и способствует его развитию. В шестой день первоэлементы огонь и воздух, объединившись, могут способствовать или развитию зародыша, или его гибели. Так в течение шести дней естественные функции каждого первоэлемента поддерживают формирование плода.

Затем, сменяясь каждые два дня, первоэлементы попарно поддерживают ядро тела. Иначе говоря, два элемента: один мужской и один женский — объединяются и тем самым способствуют развитию различных составляющих тела плода. Так зародыш постепенно развивается благодаря энергии природы элементов, и приблизительно через девять недель и четыре дня после зачатия, используя силу первоэлемента ветер, плод начинает двигаться и у него вытягиваются конечности. С этого времени плод может продолжать рост благодаря поступлению питательных веществ из

крови и плоти матери. Кратко говоря, в течение первых четырех недель закладываются основы организма плода, а в течение следующих девяти недель формируются основы внутренних органов плода. На протяжении этих недель плод растет в длину и, соответственно, по форме несколько напоминает рыбу. Вот почему используется выражение «стадия рыбы».

Стадия черепахи

Через три месяца после зачатия живот матери начинает увеличиваться, и, если надавить над лобковыми костями, можно прощупать матку. Беременная чувствует, будто у нее в животе образовался мясистый ком. Примерно на пятом месяце дно матки достигает высоты на палец ниже пупка. В течение этих месяцев у бесформенного плода постепенно появляются отверстия и формируются четыре конечности, и, соответственно, по форме плод отдаленно напоминает черепаху. Вот почему используется выражение «стадия черепахи».

Стадия свиньи

Примерно через шесть месяцев после зачатия дно матки находится уже на палец выше пупка и месяц за месяцем продолжает подниматься. К девятому месяцу матка достигает уровня на два пальца ниже края грудины. С приближением родов она опускается на один-два пальца и несколько раздается вширь. В течение этих месяцев плод полностью созревает, на голове и на всем теле появляются волосы, и, соответственно, по форме он отдаленно напоминает свинью. Вот почему используется выражение «стадия свиньи».

ХАРАКТЕР РАЗВИТИЯ ПЛОДА

Тело ребенка зарождается, формируется и завершает развитие благодаря объединенной энергии трех жизненных начал. Кроме того, в зависимости от различных обстоятельств, например от неравной

силы или перевеса ветра, желчи или слизи в семени и яйцеклетке, а также из-за того, что питание и поведение матери во время беременности не были гармоничными, тело ребенка имеет один из семи разных типов конституции.

СЕМЬ ВОЗМОЖНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ РЕБЕНКА

1. Если как в семени, так и в яйцеклетке преобладает природа ветра или если в питании матери во время беременности имеется избыток легкой, грубой и тому подобной пищи, а ее образ жизни порождает ветер, то формирующийся и растущий организм ребенка приобретает конституцию ветра.
2. Если как в семени, так и в яйцеклетке преобладает желчь или в питании матери имеется избыток острой, горячей и тому подобной пищи, а ее образ жизни порождает желчь, то формирующийся и растущий организм ребенка приобретает конституцию желчи.
3. Если как в семени, так и в яйцеклетке преобладает природа слизи или в питании матери имеется избыток тяжелой, маслянистой и тому подобной пищи, а ее образ жизни порождает слизь, то формирующийся и растущий организм ребенка приобретает конституцию слизи.
4. Преобладание ветра и желчи вместе способствует тому, что формирующийся и растущий организм ребенка приобретает двойную конституцию ветра-желчи.
5. Преобладание слизи и желчи вместе способствует тому, что формирующийся и растущий организм ребенка приобретает двойную конституцию слизи-желчи.
6. Преобладание слизи и ветра вместе способствует тому, что формирующийся и растущий организм ребенка приобретает двойную конституцию слизи-ветра.
7. Равные пропорции ветра, желчи и слизи способствуют тому, что формирующийся и растущий организм ребенка приобретает тройную конституцию ветра-желчи-слизи.

Особенности семи типов конституции

Люди с конституцией ветра худощавы и смуглы, склонны сутулиться, горбиться; им трудно дается четкая речь; у них резкий характер; суставы при движении издают хруст. Спят мало, плохо переносят холод и отдают предпочтение еде и питью со сладким, кислым, горьким и жгучим вкусами. Этот тип конституции считается одним из самых слабых.

Люди с конституцией желчи испытывают сильный голод и жажду, их волосы и кожа имеют желтоватый оттенок, они обильно потеют и издают резкий запах. Обладают средней физической силой, наделены острым умом и довольно горды. Предпочитают пищу и напитки сладкие, горькие, вяжущие и холодные.

Люди с конституцией слизи обладают высоким ростом, большой физической силой, полным телом, которое слегка выгнуто назад. Они расслаблены, легко переносят голод и жажду, не обладают большим телесным теплом и много спят. Предпочитают пищу и напитки горячие, кислые и вяжущие.

Зачастую люди обладают конституцией с одинаково сильными двумя, а то и тремя жизненными началами, благодаря чему они имеют более гармоничный облик и уравновешенное поведение.

Пищеварительный жар и семь составляющих

Пищеварительный жар людей конституции ветра неуравновешен и переменчив: иногда у людей такой конституции сила пищеварения весьма велика, а иногда пища у них вовсе не переваривается. Как следствие, кишечник тугой и слабительные почти не действуют на него.

Пищеварительный жар людей конституции желчи исключительно силен, и пищеварение протекает быстро. Как следствие, кишечник расслабленный и, даже съев простокваши или выпив сыворотки или пахты, они могут страдать поносом.

Пищеварительный жар людей конституции слизи довольно слаб и сила пищеварения невелика. Как следствие, их кишечник ни расслаблен, ни туг, и понос маловероятен, если только они не примут слабительного.

Пищеварительный жар тех, кто обладает двойной или тройной конституцией, ни слишком слаб, ни слишком силен, а потому полностью соответствует нормальному уровню.

Как складывается конституция ребенка

Различные виды конституции организма ребенка складываются в соответствии с состоянием жизненных начал и телесных составляющих родителей, в зависимости от питания и поведения матери во время беременности, а также под влиянием различных других взаимозависимых факторов. Следовательно, для правильного формирования организма ребенка беременная женщина должна разбираться, какие места, климатические условия и какое поведение ей нужно предпочитать и чего она должна избегать. Это наиболее важно.

Семь возможных типов конституции организма ребенка

Природа семени и яйцеклетки или природа питания и поведения матери	Внутриутробная конституция ребенка
Ветер	Конституция ветра
Желчь	Конституция желчи
Слизь	Конституция слизи
Ветер-желчь	Двойная конституция
Слизь-желчь	Двойная конституция
Ветер-слизь	Двойная конституция
Ветер-желчь-слизь	Тройная конституция

ПИТАНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Беременная женщина должна строго следить за двумя очень важными факторами: за питанием, включающим в себя разнообраз-

ные твердые и жидкие виды пищи и напитки, а также за разными аспектами поведения.

Питание беременной

Кратко говоря, любое питание включает в себя потребление трех видов съестного: твердой пищи, жидкой пищи и напитков. Из твердой пищи беременная должна воздерживаться от курятины, которая делает более жесткими тазовые кости, что может затруднить их раскрытие во время родов. Кроме того, беременная должна быть особенно внимательна в отношении твердой пищи, которая трудно переваривается, например незрелых фруктов, — это важно. Из напитков ей следует отказаться от всех тех, что вызывают опьянение, особенно от вина и другого спиртного, которые вредят здоровью, а также, проникая в телесные составляющие, могут нанести ущерб неродившемуся ребенку.

Беременная должна также заботиться о том, чтобы не злоупотреблять той пищей и напитками, которые могут вызвать нарушения ветра, желчи или слизи, и особенно тех жизненных начал, которые преобладают в ее организме. Она должна умело подбирать питание, которое усиливало бы ее ветер, желчь и слизь, в зависимости от обстоятельств.

Ей нужно тщательно соблюдать распорядок приема пищи и потреблять ее в правильном количестве: эти два фактора очень важны для сохранения здоровья. Соблюдение распорядка питания подразумевает, что нужно принимать пищу три раза в день (утром, днем и вечером) в соответствии со своими склонностями. Вечерний прием пищи не должен быть слишком поздним и содержать трудно перевариваемую еду, а кроме того, следует исключить йогурт и сыр — то, что повышает кислотность.

Правильное количество принимаемой за раз пищи можно определить, если мысленно поделить желудок на четыре четверти: две четверти могут быть заполнены пищей, одна четверть — напитками, а оставшаяся четверть должна остаться пустой. Это, несомненно, правильная мера ежедневного приема пищи.

Поведение беременной

Повседневное поведение, которое подходит для беременной женщины, в общих чертах подразделяется на три категории: поведение тела, поведение речи и поведение ума.

Поведение беременной женщины, связанное с телом

Беременная должна отказаться от участия в опасных и трудных действиях: от тяжелого труда, прыжков, бега, купания в холодной воде. Ей нужно, расслабившись телом, практиковать янтра-йогу¹⁸ и другие физические упражнения, а в свободное время предпринимать прогулки в приятной местности: среди холмов, по берегу реки, в лесу или в саду. Не следует бывать в опасных местах: на крутых склонах, там, где темно или водятся дикие звери. Кроме того, следует избегать таких занятий и впечатлений, которые могут испугать.

Обычно физические движения, выполняемые не вынужденно, способствуют хорошему самочувствию и оздоровлению организма. Заниматься домашними делами, трудиться на службе, ходить на работу, несомненно, полезно, но все это не должно заменять прогулок по саду и тому подобного. Во время выполнения какой-то работы ум постоянно испытывает удовольствие и неудовольствие, а потому такие действия едва ли могут быть так же полезны, как те, что выполняются, когда вы расслаблены телом и умом. При прогулке в саду наш ум расслаблен и радостен, и при этом мы дышим свежим, чистым воздухом. Вот почему такие действия особенно полезны для здоровья.

С пятого месяца беременности начинается важный период, когда женщина должна воздерживаться от половых сношений и быть особенно внимательной к тому, чтобы не поднимать тяжести и не ушибить живот.

¹⁸ Янтра-йога (’phrul ’khor) — пришедшая из Индии система тибетской йоги, заключающаяся в физических движениях, дыхательных упражнениях и методах сосредоточения.

При несчастном случае, если беременная женщина получила ушиб или упала на живот, важно, чтобы ее немедленно осмотрели, а затем она несколько дней провела в полном покое. Если при неблагоприятном стечении обстоятельств выявлена угроза потери ребенка, беременной необходимо лежать с невысокой подушкой под головой и немного приподняв ноги — это обязательно. Следует спать по распорядку, при котором ночной сон должен быть не меньше восьми часов.

Поведение беременной женщины, связанное с речью

Беременная не должна участвовать в спорах и ссорах под влиянием гнева и общаться с людьми, склонными обсуждать или разжигать конфликты. Ей нужно, находясь в обществе добрых и приятных друзей, вести только умиротворяющие ум, радостные беседы и избегать любых разговоров, которые могут вызвать гнев, негодование, беспокойство или страдание — это важно. Кроме того, беременная должна оставаться расслабленной, слушая разнообразную спокойную, приятную и мелодичную музыку, которая ей нравится, например исполнение на флейте, и избегая возбужденных компаний и шумных мест. Если она курильщица, то должна немедленно бросить курение. Более того, окружающие: муж, родственники или друзья — должны уважать ее права и не курить там, где она живет и дышит, стараясь делать все от них зависящее, чтобы она дышала чистым воздухом. Почему? Потому что для ребенка в утробе качество воздуха, которым дышит мать, может быть даже еще более важным, чем качество пищи, которую она ест. Организм ребенка начинает зарождаться в начальной стадии и достигает полного развития, проходя стадию формирования. Главные функции этих трех стадий: начальной, формирования и полного развития — осуществляются благодаря энергии элементов. Главная энергия элементов связана с дыханием матери. Поэтому очевидно, что отравленный сигаретным дымом и другими вредными веществами нечистый воздух, которым дышит мать, через какое-то время станет вторичной причиной, повреждающей кровь, плоть и кости ребенка,

а также его плотные и полые органы, формирующиеся в период внутриутробного развития.

Поведение беременной женщины, связанное с умом

В течение всего периода беременности женщина должна делать всё возможное, чтобы ее не одолевали страдание, страх, тревога и тяжелые обязанности. Ей необходимо всеми силами стараться сохранять спокойное, расслабленное и радостное умонастроение. Ее муж, родственники и друзья должны помогать в обеспечении ее всем необходимым. Само собой разумеется, что это не только важная обязанность, но и знак истинной любви и искренней дружбы.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ТЕЧЕНИЕМ БЕРЕМЕННОСТИ

С того момента, когда женщина убедилась в своей беременности, она должна проходить регулярные обследования, чтобы убедиться, что все идет правильно. Отклонения необходимо выявлять вовремя, и женщине должно быть быстро предложено соответствующее лечение. Этот момент крайне важен и представляет собой основную гарантию здоровья матери и ребенка.

Во время медицинского осмотра следует установить, каково ее общее состояние здоровья, как протекали менструации, были ли уже у нее роды и благополучно ли они проходили. Кроме того, внимательно исследуя ее сердцебиение, то, как набухают груди, нормально ли кровяное давление, какова ее физическая сила и т.п., необходимо суметь безотлагательно определить любые отклонения, требующие лечения. В частности, начиная с шестого месяца после зачатия необходимо регулярно проверять положение плода и размеры живота матери.

С приближением времени родов в большинстве случаев плод занимает правильное положение, головой вниз. Такие младенцы рождаются легко. Однако бывает, что плод располагается боком, и это неблагоприятное положение, которое препятствует естественным родам. Так или иначе, в течение беременности плод не-

редко меняет положение. Например, возможно, что ближе к родам плод, который сначала находился ногами вниз, меняет свое положение на противоположное, так что голова оказывается внизу, или, наоборот, если голова плода была внизу, он может перевернуться или расположиться горизонтально. Поэтому на стадиях развития и окончательного формирования плода, а особенно ближе к моменту родов, важно, чтобы беременная женщина находилась под пристальным наблюдением. Если положение плода неправильно, необходимо поскорее вернуть его в правильное положение, применяя различные методы, главное в которых — поза и движения матери.

Вычисление продолжительности беременности

Принято говорить, что плод находится в матке девять месяцев и десять дней, то есть сорок недель, или 280 дней, считая с начала формирования зародыша и до момента родов.

Начало формирования зародыша следует вычислять, исходя из приблизительной даты предполагавшейся последней менструации. Например, если менструация не произошла в первый день двенадцатого лунного месяца, то из 12 нужно вычесть 3. Получившийся результат, число 9, указывает на девятый лунный месяц следующего года. Затем, прибавив 10 к порядковому номеру дня, получаем 11. Это число указывает дату родов. То есть ребенок должен родиться приблизительно в одиннадцатый день девятого месяца следующего года.

Однако бывают расходящиеся с этими вычислениями случаи, когда роды задерживаются или случаются немного преждевременно, что зависит от таких факторов, как несоблюдение беременной женщиной правил питания или поведения, более высокий или низкий уровень ее энергии, случаи маточного кровотечения во время беременности и т.д.

Признаки, указывающие на пол ребенка

Если должен родиться мальчик, то в большинстве случаев очевидными признаками этого будет следующее: живот матери больше

выдается с правой стороны, она чувствует в теле легкость, она разговорчива и видит ясные сны, молозиво сначала прибывает в правой груди, а почечный пульс сильнее ощущается справа (на правом запястье).

Если должна родиться девочка, то в большинстве случаев очевидными признаками этого будет следующее: живот матери больше выдается с левой стороны, она чувствует тяжесть в теле, ей нравится танцевать и петь, наряжаться, она предпочитает общество мужчин, молозиво сначала прибывает в левой груди, а почечный пульс сильнее ощущается слева (на левом запястье).

Если должна родиться двойня, то очевидный признак, по которому это можно определить, состоит в том, что обе стороны живота матери выдаются больше, чем середина.

Признаки приближения родов

Когда наступает месяц родов и ребенок уже скоро появится на свет, наблюдаются следующие очевидные признаки: дно матки опускается, оказываясь примерно посередине между нижним краем грудины и пупком; в верхней части живота исчезает тяжесть; дыхание облегчается, а аппетит немного улучшается. По мере того как нижняя часть живота становится тяжелее, беременная при ходьбе ощущает напряжение в сухожилиях и связках, расположенных в области паха. Взгляд становится отсутствующим; выделения из влагалища обильны; учащаются позывы к мочеиспусканию; гениалии снаружи расслабляются и т.д. Когда роды совсем близки, появляются признаки раскрытия матки: начинается истечение кровянистых и водянистых выделений и женщина чувствует непрекращающуюся боль в пояснице и внизу живота.

Как подготовиться к родам

Среди прочего важно помнить, что ребенок, которому предстоит родиться, до сих пор существовал только в утробе матери. Поэтому его органы чувств еще не вступали в непосредственный контакт с объектами чувств, которые воспринимаются как внешние,

и в момент родов такой контакт произойдет впервые. Помня об этом, родители ребенка, родственники и друзья должны подготовиться к родам.

Это важно, потому что причина и исход многих ситуаций в последующей жизни ребенка могут таиться в том, был ли первый контакт его органов чувств с внешними объектами в этот особый момент благоприятным или неблагоприятным. Необходимо понимать, что благополучное или неблагополучное течение жизни человека можно также предсказать, зная какой элемент способности¹⁹ связан с днем его рождения.

«Недостаточность, избыточность и ошибочность», то есть недостаточное взаимодействие или отсутствие контакта, избыточное взаимодействие или излишний контакт либо ошибочное взаимодействие или вредный контакт с объектами чувств, например соприкосновение человека с приятными или неприятными картинами в повседневных событиях, считаются, как правило, главным источником ослабления здоровья.

Следовательно, нетрудно понять, что для новорожденного, который в этой жизни еще никогда не соприкасался с внешними объектами чувств и чьи ощущения чрезвычайно тонки и остры, тот миг, когда его чувства внезапно сталкиваются с различными объектами чувств, несомненно, является весьма травмирующим обстоятельством.

Обладая этим основным пониманием, мы должны соответствующим образом подготовить необходимые условия. Место, где предстоит родиться ребенку, не должно быть слишком ярко освещено солнечными лучами или избыточным электрическим освещением, что травмировало бы зрение новорожденного. Нужно, чтобы помещение было мягко освещено, оно должно быть тихим и недоступным для пугающих звуков и громких голосов, способных повредить слуху младенца. Можно, чтобы звучала мелодичная,

¹⁹ Наряду с элементами жизненной силы (srog), удачи (rlung rta) и защитной энергии (bġa), элемент способности (dbang thang) представляет собой один из элементов, которые принимаются во внимание в астрологии элементов для составления прогнозов относительно жизни человека.

приятная музыка. Чтобы новорожденному легко дышалось, воздух должен быть чистым и не загрязненным сигаретным дымом, химическими ароматизаторами или пылью.

ПОМОЩЬ ПРИ РОДАХ

Если женщина рожает впервые, то между самыми первыми схватками и полным раскрытием матки проходит довольно много времени. Как только начались схватки, женщине нужно принять соответствующее лекарство²⁰ для облегчения родов и лечь в теплую и удобную постель. Лежать нужно на спине с подушкой под головой, слегка согнув ноги и крепко держась руками за веревку или скатанную полосу ткани, подвешенную за подушкой. Поначалу сокращения матки бывают краткими, а паузы между ними долгими, но затем схватки усиливаются, а паузы сокращаются. Во время всех этих стадий роженице нужно постоянно дышать через нос медленно и глубоко, представляя, что воздух доходит до пупка. В частности, каждый раз, когда она чувствует боль, она должна сделать вдох и задержать дыхание, слегка толкая воздух вниз. Одновременно акушерка должна медленно и мягко массировать живот роженицы, как бы направляя ребенка вниз. Очень важно, чтобы такой массаж не был слишком энергичным.

Затем, после многочисленных схваток, шейка матки значительно расширяется, кровь и воды изливаются наружу, и показывается головка ребенка. В этот момент женщина чувствует как бы позыв к дефекации, потому что ребенок давит своим весом на прямую кишку. Если теперь при сильной схватке роженица делает медленный вдох и затем тужится, как при дефекации, это облегчает выход ребенка. Однако во время пауз между схватками ей нужно немного отдохнуть, чтобы быть готовой снова тужиться, когда придет новая схватка.

²⁰ Например, к лекарствам, облегчающим роды, относятся *шиче 11* (zhi byed bcsu gcig) и *шиче 6* (zhi byed drug pa), которые воздействуют на ветер, очищающий вниз. Эти лекарства принимают каждые два часа.

Иногда, даже при неполном раскрытии шейки матки головка ребенка может появиться слишком быстро, что причиняет матери сильную боль. В таких случаях, чтобы избежать опасности разрыва промежности, роженице нужно делать короткие вдохи широко открытым ртом, благодаря чему головка ребенка выходит медленно.

Как только младенец родился, его рот и ноздри следует обернуть чистой тканью, чтобы удалить вязкую жидкость, которая может мешать ему дышать. Если лицо ребенка багровое или он не кричит и нет уверенности, что он правильно дышит, то его нужно несколько раз легко шлепнуть по ягодицам, чтобы он закричал и начал дышать. В любом случае совершенно неразумно брать ребенка за ножки и, держа головой вниз, сильно хлопать по задку, чтобы заставить кричать, — в этом нет никакой нужды. Так можно только лишь напугать дитя, которое только что прибыло в мир людей. Новорожденный, который испытал сильный страх, может переживать последствия этого всю свою жизнь, поскольку отпечаток этого страдания преобразуется в постоянно сопровождающие его неблагоприятные обстоятельства. Следовательно, эти процедуры следует проводить умело — это очень важно.

После того как пуповина перестала пульсировать, нужно крепко перевязать ее тонкой нитью — первый раз на расстоянии ширины шести пальцев, а второй на расстоянии ширины восьми пальцев от пупка — и острыми ножницами перерезать ее посередине между этими двумя точками. Затем пуповину еще раз крепко перевязывают стерильной нитью в двух точках — на расстоянии ширины одного и двух пальцев от пупка, делая на обоих лигатурах двойной узел. После этого пуповину необходимо снова перерезать стерильными ножницами и оставшийся ее конец покрыть чистой марлей и прибинтовать к туловищу. Эта процедура перерезания пуповины по существу не отличается от той, которую до сих пор применяют в Институте традиционной медицины и астрологии²¹ в Лхасе.

²¹ Тиб. Sman rtsis khang.

Вскоре после рождения ребенка мать снова ощущает схватки, поскольку выходит плацента. Роженица должна и на этот раз сделать медленный и глубокий вдох, задержать дыхание и потужиться. Как и раньше, акушерка должна массировать нижнюю часть живота и легкими поглаживаниями сверху вниз помогать выходу всей плаценты целиком.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

По древнему обычаю тибетцев новорожденного нужно было очень осторожно обмыть чуть теплым молоком и водой, а затем поместить в мягкую шкурку ягненка мехом внутрь, которую сверху обернуть еще чем-то. Эта традиция была в ходу не только в далеком прошлом: она была широко распространена и во времена моего рождения. Более того, я довольно ясно помню, как моего новорожденного младшего брата закутали в шкурку ягненка.

В прежние времена людям трудно было найти среди того, что обычно служило им одеждой, что-либо более мягкое и нежное, чем шкурка ягненка. Это не значит, что и в наше время мы должны во что бы то ни стало отыскивать шкурку ягненка, чтобы завернуть в нее младенца. Тот факт, что тибетцы в старину поступали именно так, — лишь ясно свидетельствует о том, какую важность они придавали первым тактильным ощущениям новорожденного — соприкосновению с мягким и гладким.

Ныне, во времена огромного технического прогресса промышленность может производить много материалов, по гладкости и мягкости не уступающих шкурке ягненка или даже превосходящих ее. Для первого контакта с кожей новорожденного мы, конечно, должны выбирать из них наиболее гладкие и мягкие. Однако в наше время промышленность производит в основном синтетику, и, пусть даже она будет дорогой, нежной и мягкой, ее соприкосновение с кожей малыша может оказать вредное влияние и на кожу, и на кровь, и на весь его организм. Следовательно, необходимо использовать подходящие ткани из натуральных волокон: шерсти, шелка и хлопка.

Тесное соприкосновение новорожденного с теплым телом родителей не только отвечает его желаниям, но это и лучший способ укрепить его дух. Держать ребенка на руках чрезвычайно полезно для его здоровья, поскольку это способствует поддержанию благополучия элементов его тела, а также развивает естественные взаимоотношения между его телом и умом. В особенности же грудное вскармливание, когда ребенка тесно прижимают к материнской груди, — это не только лучший способ обеспечить его рост, но также и важная основа для развития в нем очень сильного характера. Если мать здорова и не слишком утомлена, то чем дольше она кормит грудью малыша, тем больше пользы.

Для здоровья новорожденного также очень важно соблюдать распорядок приема пищи и выбирать такое питание, которое соответствует его пищеварительной способности. В первое время мать должна прикладывать малыша к груди пять или шесть раз в день, в том числе рано утром, в полдень, вечером и ночью. Поскольку кормление грудью должно согласовываться со стадиями роста ребенка, далее следует сокращать число ежедневных кормлений до четырех или пяти раз, приучая к этому постепенно и сообразно обстоятельствам.

Грудное молоко, пища малыша, вырабатывается из питательных соков пищи и напитков, потребляемых матерью. Процесс превращения пищи в питательный сок зависит не только от того, что мать ест, но и от ее поведения, например, от того, как она ходит, стоит, сидит и спит. Следовательно, на протяжении всего периода грудного вскармливания мать должна заботиться о том, что именно она ест и пьет, и всегда придерживаться такого поведения, которое способствует равновесию ее жизненных начал и телесных составляющих. В особенности когда ребенку нездоровится, мать, ясно понимая разницу между правильным и неправильным поведением, здоровой и нездоровой пищей, должна постараться восстановить нормальное состояние младенца, используя необходимую для этого проницательность, чтобы избежать повторных нарушений и поддерживать здоровье малыша.

ЖИЗНЬ



ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

Чтобы жить в добром здравии и сохранять его, каждому человеку, мужчине или женщине, молодому или старому, необходимо прежде всего понимать природу «трех врат» и природу человеческого тела, которое «живет», природу жизненных начал и телесных составляющих, которые «дают жизнь», и природу поведения, в котором заключается «жизнь». Именно на основе точного знания этих факторов мы можем жить в добром здравии.

ПРИРОДА ТРЕХ ВРАТ ЧЕЛОВЕКА

У всех людей есть тело — конкретное и материальное, речь — она же энергия, которая наполняет все уголки этого материального тела и служит опорой всей его деятельности, и, наконец, ум, который руководит всеми действиями тела и речи. Эти три аспекта называют тремя вратами человека.

Есть причина, по которой тело, речь и ум называют тремя вратами. Поскольку три жизненных начала, телесные составляющие и т. п. неразрывно связаны с телом, речью и умом, мы можем приобрести исчерпывающее знание природы этих жизненных начал и телесных составляющих благодаря тщательному исследованию с помощью трех врат.

Точно так же можно быстро разрешить любую проблему, затрагивающую наши три жизненных начала или телесные составляющие, если применять, используя трое своих врат, средство,

наиболее действенно избавляющее нас именно от этой неприятности. Отчетливо понимая, что каждый наш поступок, каждое действие связаны с тремя вратами, а потому действуя в полном ладу с ними, мы способны с большей легкостью добиться всех своих целей.

Например, если мы хотим точно знать, какие драгоценности хранятся в знаменитой коллекции, то, войдя в дверь здания, где она размещается, нам нужно воспользоваться возможностью внимательно осмотреть эти экспонаты.

Точно так же, если мы хотим приобрести надежное знание подлинного состояния трех жизненных начал и телесных составляющих, то посредством внимательного исследования с применением трех врат можем получить точное и достоверное знание, протекающее от непосредственного видения собственного состояния. Подобным же образом, если мы хотим покинуть такое непривлекательное место, как тюрьма, и создать условия для освобождения, нам нужно выйти через дверь своей камеры и так получить возможность отправиться куда угодно. Аналогично, если мы хотим немедленно освободиться от гнетущего нас страдания и достичь свободы и счастья, то нам необходимо пройти через свои трое врат, опираясь на точное знание их состояния.

Что касается состояния трех врат, то «врата-тело» — это необходимая основа, на которую опираются двое других врат: речь и ум — и которую можно сравнить с царскими владениями. «Врата-речь» обладают природой всех видов ветра и прежде всего — ветра, поддерживающего жизнь. Это основа, или корень, всех функций тела, которую можно сравнить с могущественными придворными, распоряжающимися различными государственными делами. «Врата-ум» управляют всеми действиями тела и речи, и сравнить их можно с царем.

Если взять врата-тело, то из трех врат это необходимая для жизни основа, хотя, когда она отделена от остальных двух врат: речи и ума, — которые опираются на нее, это скопление материальных частей выбрасывают на кладбище. Поэтому тело и получило

свое тибетское название *лу* (*lus*), что значит «остаток». Так или иначе, пока тело существует, оно служит незаменимой основой для речи и ума. В текстах Тайной Мантры говорится, что, когда врата-речь и врата-ум пребывают в своей телесной опоре, речь, или энергия, напоминает слепого коня. Хотя он способен скакать куда угодно, он беспомощен без управляющего им всадника, потому что ничего не видит. Ум же напоминает хромого всадника, который, хотя и знает, куда нужно двигаться, и умеет управлять конем, лишен возможности перемещаться и неспособен куда-либо попасть без средства передвижения. Точно так же врата-речь и врата-ум могут достигать своих целей только при обоюдном сотрудничестве.

Вообще говоря, молодые ли мы, зрелые или пожилые, следуем мы подлинному учению или не следуем, любые нарушения жизненных начал, телесных составляющих или болезни разных органов всегда связаны с тремя вратами. Поясню: очевидно, что многие временные вторичные причины, например неуравновешенность функций наших первоэлементов, ухудшение некоторых из этих функций или их взаимное расстройство и т. п., могут способствовать проявлению различных вредных вторичных причин в наших жизненных началах, телесных составляющих и в организме в целом.

Следовательно, нам нужно уметь выявлять, имеется ли неуравновешенность функций первоэлементов, ухудшение некоторых функций или их взаимное расстройство. Если существует неравновесие, мы должны знать, какой метод следует применить, чтобы восстановить гармонию. Если ослаблены функции, мы должны знать, какой метод следует применить, чтобы их усилить. Если расстройство обусловлено противоречием в их энергии, мы должны знать, какой метод следует применить, чтобы вернуть их в нормальное состояние. Чтобы не допустить возобновления таких пагубных вторичных причин в будущем и обеспечить себе здоровье, мы должны знать различные необходимые методы в отношении тела, речи и ума, например правильное питание и образ жизни,

дабы все больше повышать благополучие организма, образованного именно жизненными началами и телесными составляющими.

ПРИРОДА ТЕЛА И ПОДДЕРЖАНИЕ ЕГО ЖИЗНИ

Естественное состояние жизненных начал и телесных составляющих, а также особенности организма каждого человека, мужчины или женщины, молодого или старого, уже ясно было описано в первом разделе, «Ознакомление с принципами тибетской медицины».

В течение двух периодов жизни человека — в зрелые годы и в старости — вредных вторичных причин накапливается больше. Поэтому на следующих страницах будет более подробно излагаться природа «нарушаемых», то есть телесных составляющих, и «нарушающих», то есть жизненных начал. Кроме того, мы проясним, каким образом жизненные начала, телесные составляющие и выделения²² функционируют во взаимозависимости.

Различные проблемы со здоровьем, возникающие в течение жизни человека, так или иначе переживаются непосредственно телом, которое у нас есть. Поэтому в периоды зрелости и старости нам нужно стараться поддерживать хорошее здоровье, опираясь на глубокое понимание телесных составляющих — «нарушаемых» и жизненных начал — «нарушающих».

РАЗВИТИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ЖАРА ТЕЛЕСНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Развитие пищеварительного жара телесных составляющих, «нарушаемых», имеет отношение к основе пищеварения, то есть к пищеварительной желчи, а также к теплоте жизненных начал, телесных составляющих и выделений. Пищеварительный жар выполняет

²² Выделения (dri ma gsum): моча, кал и пот.

много чрезвычайно важных функций, например рождает энергию в здоровых людях, укрепляет жизнь, увеличивает «блеск» тела, усиливает телесные составляющие и сам пищеварительный жар. Кроме того, он спускается в нижний отдел кишечника, где выполняет дополнительные функции, и т.д.

Если сила пищеварительного жара нормальна, пища и напитки перевариваются и поглощаются организмом, а если пищеварительный жар слаб, пища и напитки извергаются, не усваиваясь. Следовательно, пищеварительный жар — главная причина развития и роста телесных составляющих и телесного «блеска». Необходимо стремиться поддерживать пищеварительный жар, потребляя легкую и согревающую пищу и придерживаясь поведения, характеризуемого теми же качествами. Благодаря этому физическая энергия будет укрепляться, а жизнь будет долгой.

Пищеварительный жар переваривает пищу и напитки, которые благодаря деятельности ветра, поддерживающего жизнь, доставляются в желудок. Затем пищеварительная желчь, стимулируемая ветром, сопровождающим огонь, доводит пищу «до кипения», как если бы это было лекарственное сырье.²³ Поясню: во-первых, проглоченная пища и напитки любого из шести вкусов перемешиваются смешивающей слизью и, став сладкими и пенистыми, производят слизь. Во-вторых, пища, обработанная пищеварительной желчью, приобретает качество тепла и кислый вкус и тем самым производит желчь. И наконец, пища, разделенная ветром, сопровождающим огонь, на питательный сок и отходы, становится горькой и тем самым производит ветер. Пища и напитки, наделенные свойствами пяти элементов, в большинстве случаев обладают способностью порождать три жизненных начала: ветер, желчь и слизь, то есть «нарушающих». При правильном соотношении пища приобретает полезное качество развивать пять первоэлементов тела и является наилучшим залогом здоровой жизни.

²³ Аналогия с процессом приготовления экстрактов путем кипячения лекарственных растений.

Пищеварительный жар развивается после того, как в результате пищеварительного процесса пища и напитки разделяются на чистый сок и отходы. Отходы, получившиеся вследствие этого расщепления, в тонкой кишке разделяются на твердые и жидкие: твердые становятся калом, а жидкие — мочой.

Чистый сок под действием пищеварительного жара каждого из телесных составляющих «созревает» следующим образом. Пройдя через девять каналов, чистый сок пищи и напитков поступает из пищеварительного тракта в печень, где он становится кровью. Из крови чистый сок превращается в плоть, из плоти он превращается в жир, из жира он превращается в кость, из кости превращается в костный мозг, а из костного мозга превращается в жизненный сок. Отходы этих телесных составляющих превращаются в желудочный сок и материальную жидкость — желчь. Таким образом, «сок» телесных составляющих, достигнув полной зрелости, наполняет все уголки организма, поддерживая жизнь и ее процветание.

ПРИРОДА ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ И ТЕЛЕСНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЖИЗНЬ

Жизненные начала и телесные составляющие являются необходимой основой трех стадий жизни: становления, существования и распада, — которые проходит каждый человек: молодой и старый, мужчина и женщина. Природные жизненные начала и телесные составляющие, которые в своем подлинном и изначальном состоянии уравновешенны и не изменены преходящими неблагоприятными вторичными причинами, называются «неизменные жизненные начала». Три жизненных начала в своем неизменном состоянии оказывают поддержку телесным составляющим. Благодаря энергии этих трех начал, сила телесных составляющих достигает своего оптимального уровня и содействует все большему укреплению здоровья. Однако вследствие разнообразных непосредственных факторов окружающей среды, например места,

времени года, условий жизни, а также поведения тела, речи и ума, или в зависимости от всего этого может возникнуть множество неблагоприятных вторичных причин. Из-за наличия этих временных вторичных причин возникает множество случаев, когда на любой стадии жизни человека — в детстве, в зрелом возрасте и в старости — сила трех жизненных начал может стать неуравновешенной. Следовательно, три жизненных начала могут расстроить все телесные составляющие и тем самым стать факторами физических нарушений. Вот почему их называют «измененные жизненные начала».²⁴

КАК ВОЗНИКАЮТ НАРУШЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ И ТЕЛЕСНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Хотя три стадии: зачатие, развитие и завершение формирования нашего тела, то есть организма, в котором на всех этих стадиях истонно присутствуют три жизненных начала и различные телесные составляющие, — могут протекать нормально, всё же, чтобы сохранить свое тело и здоровье на долгое время, необходимо хорошо понимать, каким образом изменение природы наших жизненных начал и телесных составляющих, о чем уже говорилось, превращает жизненные начала в «виновников нарушений», а телесные составляющие — в «то, что нарушается», и в результате возникает болезнь. Так что вопрос о природе жизненных начал и телесных составляющих — не просто описание чего-то такого, что возникло в далеком прошлом. То, как основа тела и жизненной силы человека зародилась, сформировалась и достигла полного развития, отражает конкретное состояние организма, который существует и живет в настоящий момент.

Нам необходимо знать природу этого тела, живого и кипучего, которым мы ныне обладаем, знать энергии элементов, управляющие этим телом, знать, как разновидности ветра, и особенно

²⁴ Буквально «видоизмененная болезнь», причем под болезнью подразумеваются три жизненных начала.

ветер, поддерживающий жизнь, циркулируют по тайным каналам и нервам нашего организма, чтобы питать и поддерживать человеческую жизнь и обеспечивать ее продолжение. Кроме того, нам нужно знать источник различных вторичных причин, служащих помехами благополучному течению жизни человека, а также уметь правильно применять методы, которые помогают устранить враждебные вторичные причины, и т.д. Итак, мы можем ясно и при любых обстоятельствах понимать, какие благоприятные условия нам нужно создавать, чтобы сохранять жизненные начала и телесные составляющие во все более здоровом состоянии.

Например, тот, кто хорошо знаком с городом, знает, какой путь выбрать, чтобы быстро попасть туда, куда ему нужно. Даже если по нужной улице почему-либо не проехать, он сумеет найти другую дорогу. Точно так же, если мы знаем основные потенциальности жизненных начал и телесных составляющих и умеем поддерживать в себе гармонию с их природой, то в любой ситуации сумеем найти правильный путь, разрешить любую физическую проблему, которая может возникнуть в этом теле и в этой жизни. Было бы ошибкой оставаться спокойными и беспечными, полагая, что функции жизненных начал, телесных составляющих и пяти первоэлементов, безупречно развившиеся в нашем организме с рождения, такими и останутся. Например, если мы думаем, что можем использовать свой автомобиль, когда понадобится, несколько о нем не заботясь, то однажды машина откажет. Точно так же, если мы не проявляем никакого интереса к тому, чтобы хотя бы минимально следить за функционированием жизненных начал, телесных составляющих и первоэлементов, считая, что достаточно использовать свое тело как нам заблагорассудится, то такое отношение к природе тела и жизни не только крайне ошибочно, но неуместно и недопустимо. Почему? Чтобы понять, вернемся к нашему примеру с автомобилем. Каждый автомобиль имеет свои стандартные характеристики: мощность, габариты, колеса и т.п. Мы можем пользоваться автомобилем, пока он работает, — для этого требуется лишь заправлять его всем необходимым: бензином, водой и т.п. Однако автомобиль не может выполнять функции, которые не предусмотрены его стандартными характеристиками.

Как объясняется в буддийских текстах, наша опора, человеческое тело, представляющее собой совокупность жизненных начал и телесных составляющих, — это особая вещь, обрести которую чрезвычайно трудно с точки зрения причины, примера и количества.²⁵ В человеческом теле присутствуют непостижимые способности, коренящиеся в многообразных первичных и вторичных причинах. Завершив свой рост в материнском чреве, эта совокупность первичных и вторичных причин рождается и затем живет благодаря различным функциям первоэлементов, связанных с неизменным, или естественным, состоянием, сущностью трех жизненных начал: ветра, желчи и слизи. Правильно понимая эти принципы, мы должны научиться направлять свою жизнь, постоянно их осознавая.

ВТОРИЧНЫЕ ПРИЧИНЫ РАССТРОЙСТВА ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ И ТЕЛЕСНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Жизненные начала и телесные составляющие претерпевают изменения под влиянием различных временных и неблагоприятных вторичных причин, которые не следует понимать только как внезапные и чрезвычайные события, например обрушение крыши дома, падение со скалы или ранение, хотя все это действительно может причинить вред телу и подвергнуть опасности жизнь. Разнообразные непредвиденные несчастные случаи, значительные и незначительные, не являются следствием расстройства или изменения жизненных начал или телесных составляющих. Жизненные

²⁵ Три довода, почему человеческое рождение трудно обрести, опираются на традиционное объяснение этого представления. Причина — это нравственное поведение, которого трудно придерживаться. Пример — это вероятность того, что слепая черепаха, всплывая из глубин океана один раз в сто лет, попадет головой в плавающий на поверхности деревянный круг. Количество — это статистическая возможность обрести человеческое рождение, учитывая безграничное число других форм жизни.

начала и телесные составляющие изменяются и нарушаются под действием разных вторичных причин, временных и неблагоприятных, которые в общих чертах подразделяются на два рода: общие и частные.

Общие вторичные причины расстройств

Общие вторичные причины, которые нарушают и изменяют естественное состояние жизненных начал и телесных составляющих, — это непривычные климатические условия, влияние вредных сил вследствие ухудшения и нарушения жизненных начал и телесных составляющих человека, отравление, прием нездоровой пищи и напитков, неправильное лечение и активизация прошлой неблагой кармы.

Частные вторичные причины возникновения расстройств

Пребывающие в своем естественном состоянии жизненные начала: ветер, желчь и слизь — могут быть нарушены и изменены разнообразными вторичными причинами и, как следствие, стать источниками болезней.

Вторичные причины расстройств ветра

Главные вторичные причины, вызывающие возникновение расстройств ветра таковы: излишняя умственная деятельность, большое горе, избыток мыслей, гнев, печаль, длительное голодание, бессонница, недостаточное питание, излишнее употребление в пищу гороха или сычуаньского перца²⁶, излишнее употребление горьких, легких и грубых пищи и напитков, сильный понос и рвота, сильное кровотечение, в том числе носовое, излишнее пребывание на ветру и на холодном сквозняке, слишком длительные ночные путеше-

²⁶ Тиб. g.yer ma: разновидность жгучего перца из Сычуани, провинции между Тибетом и Китаем. В качестве второстепенного действия он вызывает слабое онемение нёба.

ствия, половые излишества, плач до изнеможения, напряженная деятельность тела и речи на голодный желудок, потребление непитательной еды и напитков, излишне длительные разговоры, пение, декламация или чтение вслух со слишком большим усилием, подавление позывов к мочеиспусканию или дефекации, насильственная дефекация при отсутствии позывов и т.д. Кратко говоря, любая пища, напиток или поведение, имеющие качества легкости и грубости, могут служить причинами расстройств жизненного начала ветер и его превращения в болезнь.

Вторичные причины расстройств желчи

Главные вторичные причины, способствующие возникновению расстройств желчи: сильные приступы гнева, гордости или ревности, несдержанное поведение тела и речи, избыточное употребление мяса яка, избыточное употребление фасоли, черного перца, лука, чеснока, масел, выжатых из семян, старого сливочного масла, вина или крепких спиртных напитков, избыточное употребление кислых, пряных или жирных, острых и обладающих согревающих свойств блюд и напитков, избыточное употребление в пищу соли, перегрев организма, сон в дневное время, особенно во второй половине дня, употребление загрязненной пищи и напитков, работа до изнеможения, чрезмерное пребывание на солнце или у огня, внезапные изменения погоды. Эти факторы могут стать причиной для расстройств жизненного начала желчь и его превращения в болезнь.

Вторичные причины расстройств слизи

Главные вторичные причины, способствующие возникновению расстройств слизи: протухшее мясо или прогорклое сливочное масло; избыточное употребление кислых алкогольных напитков; холодная вода, коровье и козье молоко; избыточное употребление сливочного масла, йогурта, пахты, репы; свежие фрукты, особенно незрелые, сырая зелень, одуванчик, говядина и козлятина, свинина и мясо травоядной дичи, пшеница, орехи, горчичное масло и

картофель. Сюда же нужно отнести нерегулярное питание и преждевременное питание, то есть прием пищи, когда предыдущая еще не переварена, и т.д. Кратко говоря, избыточное употребление горьких или сладких, холодных, жирных или тяжелых блюд и напитков, а также леность вследствие слабости или праздности, купание в холодной воде, лежание или слишком долгое пребывание в сырых местах, переохлаждение и простуда — все это может служить причиной расстройства жизненного начала слизи и его превращения в болезнь.

Болезни измененных жизненных начал могут быть обусловлены не только расстройством одного из жизненных начал: они могут возникать вследствие многообразных сопутствующих обстоятельств как двойное расстройство жизненных начал. Например, бывают расстройства ветра, связанные с желчью, расстройства желчи, связанные со слизью, расстройства слизи, связанные с ветром, и т.д. Могут быть и расстройства всех трех жизненных начал вместе, а также тяжелые болезни, которые развиваются, когда ранее существовавшая болезнь измененного жизненного начала усугубляется другими нарушениями. В эти четыре основные категории можно объединить все так называемые «четыреста четыре главные болезни».

Частные вторичные причины расстройств

Главные из частных вторичных причин болезней, как они излагаются во всех известных трактатах по тибетской медицине, представляют собой, с одной стороны, следствие периодов накопления, проявления и успокоения²⁷ расстройств жизненных начал, а с другой стороны, — следствие трех состояний: нехватки, избытка и извращенности, — которые тесно связаны с повседневным поведением человека. Следовательно, нам нужно, согласуясь с хорошим пониманием этих факторов, стараться не допускать расстройств

²⁷ Успокоение (zhi ba) — это, разумеется, не вторичная причина болезни, но упоминается в этом контексте среди причин, потому что три периода: накопления, проявления и успокоения — обычно обсуждаются в совокупности.

жизненных начал и телесных составляющих, восстанавливать те, что уже расстроены, и жить в добром здравии.

Что такое накопление, проявление и успокоение

Что касается истинного смысла накопления, проявления и успокоения, то первый термин подразумевает накопление фундаментальных вторичных причин изменения трех жизненных начал и телесных составляющих, обусловленное периодом жизни и временем года. Второй термин подразумевает, каким образом накопленные вторичные причины проявляются в качестве изменения жизненных начал вследствие непосредственно предшествующего обстоятельства. Третий термин подразумевает способность некоторое время быть здоровым, когда проявление измененного жизненного начала усмирено благодаря целительной силе питания, поведения, лекарств и наружных методов лечения. Эти три стадии называют «накопление, проявление и успокоение».

Зная, что эти три стадии тесно связаны с факторами, вызывающими болезни жизненных начал и телесных составляющих, и глубоко понимая эти стадии, мы всегда должны опираться на присутствие и осознанность по отношению к тому, что следует делать и чего не следует делать. Это довольно важный момент для поддержания здоровья.

КАК ТРИ ПЕРИОДА ЖИЗНИ СООТНОСЯТСЯ С ЖИЗНЕННЫМИ НАЧАЛАМИ И ВРЕДНЫМИ ДЛЯ НИХ ФАКТОРАМИ

В жизни каждого человека есть три периода: детство, зрелость и старость. Детство — это период до шестнадцати лет. Затем, вплоть до семидесятилетнего возраста, жизненные начала и телесные составляющие, чувства, телесный «блеск» и сила достигают полного развития, а потому этот период называют зрелостью²⁸. В дальнейшем

²⁸ «Зрелостью» переведено тибетское выражение *dar ma*, где *dar* значит «процветать».

жизненные начала, телесные составляющие, чувства, телесный «блеск» и сила постепенно ослабевают и истощаются — этот период называется старостью.

В период детства в организме преобладает главным образом слизь, в период зрелости — главным образом желчь, а в старости — главным образом ветер. Эти периоды жизни тесно связаны с теми или иными факторами, вызывающими болезни.

Как времена года связаны с жизненными началами и вредными для них факторами

Организм каждого из нас, в какой бы стране мы ни жили, сталкивается со сменой трех главных сезонов, к которым относятся: жаркий сезон, охватывающий весну²⁹ и сухую часть лета; холодный сезон, охватывающий первую и вторую часть зимы; и дождливый сезон, охватывающий вторую часть лета и осень.

В некоторых странах эти сезоны не столь выражены, либо жаркий или холодный, или дождливый сезоны тянутся долго, и т.д. Эти климатические условия не соответствуют трем сезонам, перечисленным выше. Однако сезонные изменения в большинстве стран вполне можно описать с точки зрения этих трех сезонов, о которых говорится в тибетских трактатах по медицине.

Поэтому мы можем полностью согласиться с тем, что жаркий сезон тесно связан главным образом с жизненным началом желчь, холодный сезон — главным образом со слизью, а дождливый — главным образом с ветром. Кроме того, сезоны тесно связаны с факторами, вызывающими болезни жизненных начал и телесных составляющих.

Частные подробности способа накопления и проявления

Что касается жизни человека, то в детстве, в период жизненного начала слизь, более многочисленны вторичные причины, вызывающие расстройства с природой холода, а потому жизненное

²⁹ В Тибете весну относят к жаркому сезону, потому что в это время начинается таяние снега, хотя погоду еще нельзя назвать жаркой.

начало слизи подвержено изменениям и легко превращается в болезнь. Вторичных причин, содействующих расстройствам ветра или желчи, мало, хотя они могут накапливаться, пусть даже редко проявляясь в качестве болезни.

В зрелости, являющейся периодом жизненного начала желчь, более многочисленны вторичные причины, вызывающие расстройства с природой жара, а потому жизненное начало желчь подвержено изменениям и легко превращается в болезнь. Вторичных причин, способствующих расстройствам ветра и слизи, мало, хотя они могут накапливаться, пусть даже редко проявляясь в качестве болезни.

В старости, в период жизненного начала ветер, более многочисленны вторичные причины, вызывающие расстройства ветра, а потому жизненное начало ветер подвержено изменениям и легко превращается в болезнь. Вторичных причин, способствующих расстройствам желчи или слизи, мало, хотя они могут накапливаться, пусть даже редко проявляясь в качестве болезни. Вот так происходит накопление и проявление на протяжении трех периодов жизни.

Что касается времен года, то весной и в сухой части лета, то есть в жаркий сезон, более многочисленны вторичные причины, способствующие расстройствам желчи, а потому жизненное начало желчь подвержено изменениям и легко превращается в болезнь. В то же время, причин для возникновения расстройств ветра и слизи мало, хотя они могут накапливаться, пусть даже редко проявляясь в качестве болезни. В течение первой и второй части зимы, то есть в холодный сезон, более многочисленны вторичные причины, способствующие расстройствам слизи, а потому жизненное начало слизи подвержено изменениям и легко превращается в болезнь. В то же время, причины для возникновения расстройств ветра и желчи весьма скудны, хотя они могут накапливаться, пусть даже редко проявляясь в качестве болезни. Во второй части лета и осенью, то есть в дождливый сезон, более многочисленны вторичные причины, способствующие расстройствам ветра, а потому легко могут проявиться связанные с ними болезни. В то же время,

причины для возникновения расстройств желчи и слизи весьма скудны, хотя они могут накапливаться, пусть даже редко проявляясь в качестве болезни.

Частные подробности способа успокоения

Благодаря правильному пониманию природы накопления и проявления вторичных причин, которые нарушают равновесие жизненных начал и телесных составляющих, мы можем успокоить расстройство, применяя соответствующие средства, которые исправляют измененные жизненные начала, превратившиеся в болезнь. Такими средствами являются питание, поведение, лекарства и наружные методы лечения, например использование чего-то горячего для лечения расстройства, связанного с холодом, и использование чего-то холодного для лечения расстройства, связанного с жаром.

Питание и поведение, успокаивающие расстройства ветра

Питание, успокаивающее расстройства жизненного начала ветер, включает в себя напитки и еду жирные, согревающие и питательные, такие, как:

- Рисовый суп.
- Костный бульон.
- Баранина и конина.
- Старое мясо.
- Фасоль.
- Крапива.
- Лук и чеснок.
- Масло, выжатое из семян.
- Сливочное масло.
- Костный мозг.
- Пшеница.
- Грецкие орехи.
- Патока из сахарного тростника.

- Мускатный орех.
- Корица.
- Молоко.
- Алкогольные напитки хорошего качества.

Целебное поведение заключается в том, чтобы отдыхать и спать в тепле, при неярком освещении, сохранять расслабленное состояние ума, тепло одеваться. Полезно также придерживаться спокойного и расслабленного поведения, совпадающего с вашими желаниями, например вести приятные беседы, находясь в обществе добрых друзей, и иногда упорядочивать и укреплять энергию своих первоэлементов на долгое время, выполняя дыхательные практики в сочетании с движениями янтра-йоги, но не перенапрягаясь. Опираясь на эти разнообразные методы, мы можем полностью успокоить расстройства жизненного начала ветер.

Питание и поведение, успокаивающие расстройства желчи

Питание, успокаивающее расстройства жизненного начала желчь, включает в себя еду и напитки с холодными свойствами:

- Коровье или козье молоко.
- Йогурт и пахта.
- Свежее сливочное масло.
- Рисовый суп.
- Суп из поджаренной ячменной муки.
- Одуванчик.
- Пшеница.
- Козлятина и говядина.
- Любая травоядная дичь.
- Некрепкий чай без молока.
- Холодная кипяченая вода, простоявшая не более одного дня.

Целебное поведение заключается в том, чтобы, расслабившись умом и избегая любого возбуждения, находиться в прохладной тени деревьев, например у берега реки. Так мы можем полностью успокоить расстройства жизненного начала желчь.

Питание и поведение, успокаивающие расстройства слизи

Питание, успокаивающее расстройства жизненного начала слизь, включает в себя еду и напитки с согревающими, легкими и грубыми качествами:

- Вода, кипяченая с порошком имбиря.
- Старые алкогольные напитки.
- Баранина и мясо яка.
- Рыба.
- Мед.
- Каша из старого зерна, выращенного в сухих местах.
- Все виды гороха и чечевицы.
- Фасоль.
- Гранат.
- Яблоки.
- Щавель.
- Корица.
- Кориандр.
- Зира.

Целебное поведение заключается в том, чтобы греться у огня или на солнце, тепло одеваться, жить в сухом месте, в меру заниматься физическими упражнениями, получать массаж днем и вечером на пустой желудок и в особенности упорядочивать и укреплять свои жизненные начала и телесные составляющие на долгое время, практикуя янтра-йогу. Так, применяя соответствующие средства, мы можем успокоить расстройства жизненного начала слизь.

ЧТО ТАКОЕ НЕХВАТКА, ИЗБЫТОК И ИЗВРАЩЕННОСТЬ

Истинный смысл нехватки, избытка и извращенности можно объяснить так: на каждой стадии жизни человека главные вторичные причины, изменяющие и нарушающие естественное состояние жизненных начал и телесных составляющих, вызывая болезни, — это сами жизненные начала и телесные составляющие, когда их

качества искажены нехваткой, избытком или извращенностью. Это имеет отношение к трем периодам жизни (детству, зрелости и старости), к особенностям трех времен года, к функциям шести чувств и ко всем видам поведения тела, речи и ума, не согласующимся с природой жизненных начал и телесных составляющих. Эти искажения жизненных начал и телесных составляющих определяют как «нехватка, избыток и извращенность».

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕХВАТКУ, ИЗБЫТОК И ИЗВРАЩЕННОСТЬ

Понимая, что жизнь человека взаимосвязана с различными стадиями индивидуального существования, с разными временами года, с различными видами поведения тела, речи и ума, а также с отношением чувств с объектами, мы можем выявить состояние нехватки, избытка или извращенности каждого из этих факторов. На основе этого знания мы можем быстро вмешаться так, чтобы усилить то, чего недостает, уменьшить то, что в избытке, и восстановить порядок в том, что этот порядок утратило.

КАК ЖИТЬ В ЛАДУ С ПЕРИОДАМИ ЖИЗНИ

В детстве, периоде преобладания жизненного начала слизи, мало вторичных причин, вызывающих расстройства желчи и ветра, и, следовательно, нарушений желчи и ветра в этот период бывает мало. Однако в период зрелости более многочисленны вторичные причины подъема желчи, а в старости более многочисленны вторичные причины подъема ветра. Вот почему в течение этих двух периодов все причины болезней желчи и ветра, накопленные ранее, в детстве, достигают полного созревания, в результате чего различные недомогания проявляются со всей очевидностью.

Точно так же в период зрелости, когда преобладает жизненное начало желчь, мало вторичных причин, вызывающих расстройства ветра и слизи, и, следовательно, нарушений ветра и слизи в этот период возникает мало. Однако в период старости более многочисленны вторичные причины возникновения расстройств

ветра, а кроме того, в этот период полностью созревают причины расстройств ветра и слизи, вследствие неправильного питания и поведения тела, речи и ума накопленные в период зрелости. Итак, нам необходимо знать особенности трех периодов жизни человека, чтобы оставаться в ладу с ними.

КОНТАКТ ОРГАНОВ ЧУВСТВ С ОБЪЕКТАМИ

У человека есть пять или шесть органов чувств: глаза, уши, нос, язык, поверхность тела и ум. Эти органы чувств непрерывно воспринимают соответствующие каждому из них объекты: глаза видят красивые, некрасивые или нейтральные образы, уши слышат приятные, неприятные и нейтральные звуки, язык ощущает хороший, плохой и нейтральный вкус, нос обоняет хороший, плохой и нейтральный запах, поверхность тела осязает гладкое, грубое и нейтральное на ощупь, ум различает и воспринимает вещи во всех их подробностях.

Если контакт наших органов чувств с соответствующими им объектами происходит не должным образом, но отличается от естественного состояния нехваткой, избытком или извращенностью, то это может быть причиной возникновения патологических состояний наших жизненных начал и телесных составляющих. Примером недостатка может служить пребывание в темном помещении, где глаза ничего не видят; примером избытка — неотрывное и пристальное разглядывание приятного и привлекательного образа; а примером извращенности — использование органа зрения неподходящим образом или таким образом, который не соответствует природе рассматриваемого объекта.

ПОВЕДЕНИЕ ТЕЛА, РЕЧИ И УМА

Если взять наше повседневное поведение, то, используя врата-тело, мы выполняем различные действия, например совершаем какую-то работу; используя врата-речь, мы говорим и дышим; исполь-

зуя врата-ум, мы различаем полезное и вредное, изучаем вещи и чувствуем эмоции. Если эти действия становятся искаженными или неуместными и, как следствие, характеризуются нехваткой, избытком или извращенностью, они в свою очередь делаются вторичными причинами, которые могут нарушить состояние жизненных начал и телесных составляющих, способствуя превращению их естественного состояния в болезнь. Вот почему, если мы полностью обеспечиваем условия для благополучия и устойчивости естественного пребывания своих жизненных начал и телесных составляющих, а также своевременно боремся с конкретными вредящими явлениями с помощью необходимых средств: правильного питания и поведения, лекарств и наружных методов лечения — это дает нам возможность успокоить и быстро устранить все неблагоприятные вторичные причины, нарушающие равновесие жизненных начал и телесных составляющих.

КАК ПРОИСХОДИТ НАКОПЛЕНИЕ, ПРОЯВЛЕНИЕ И УСПОКОЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОДНОГО ЖИЗНЕННОГО НАЧАЛА

«Болезнь одного жизненного начала» подразумевает возрастание одного измененного жизненного начала. Это «возрастание» означает, что на основе первичных причин — разных видов вкуса, целительных сил и качеств пищи, лекарственных веществ, — а также вторичных причин, то есть времен года³⁰, особые признаки накопления, проявления и успокоения отчетливо обнаруживаются как развитие, присутствие и исчезновение природы самого жизненного начала.

Первичные причины накопления жизненного начала ветер состоит в качествах тонкости, легкости, грубости и подвижности, типичных для конкретных видов пищи и лекарственных веществ. Накопление происходит в течение лета, когда жизненное начало

³⁰ Времена года, упоминаемые в этой главе, — это три сезона, о которых говорилось на с. 74. См также примечание 29 на той же странице.

ветер возрастает в костях и в тех частях тела, которые расположены ниже пупка; его особый признак — желание поест чего-то согревающего и питательного.

Нехватка, избыток и извращенность

Вторичная причина расстройств	Условие	Недостаток	Избыток	Извращенность
<i>Сезон</i>	Жаркий сезон (весна и первая половина лета)	Недостаток тепла	Сильная жара	Холод
	Холодный сезон (первая и вторая половина зимы)	Недостаток холода	Сильный холод	Жара
	Дождливый сезон (вторая половина лета и осень)	Недостаток дождей	Сильные ливни	Засуха
<i>Органы чувств</i>	Глаза — видят образы	Недостаток стимулов	Избыточная фиксация на стимулах	Неприятные и пугающие образы (см. также сс. 80–81)
	Уши — слышат звуки			Неприятные и пугающие звуки
	Нос — обоняет запахи			Плохие или отвратительные запахи
	Язык — ощущает вкус			Неприятный или отвратительный вкус
	Поверхность тела — получает тактильные ощущения			Грубые предметы, купания (для «человека холода») или массаж (для «человека жара»)
	Ум — изучает объект			Неподходящие и неправильные взгляды
<i>Поведение</i>	Тело — движется	Недостаток движений	Избыток движений	Подавление чувства голода, излишнее напряжение при отправлении физиологических потребностей, резкие растяжения тела

<i>Поведение</i>	Речь — звучит	Недостаток речи	Избыток речи	Плач, спор, ссора
	Ум — мыслит	Недостаток мыслей	Избыток мыслей	Сильная скорбь

Первичные причины проявления болезней жизненного начала ветер — это те же самые качества тонкости, легкости, грубости и подвижности конкретных видов пищи и лекарственных веществ. Проявление происходит в течение второй половины лета, когда становится менее жарко и жизненное начало ветер перемещается в места, где свойственно находиться слизи и желчи. Особый признак его проявления — симптомы расстройств ветра становятся отчетливо заметными.

Первичные причины успокоения болезней жизненного начала ветер — это качества мягкости, тяжести, теплоты, маслянистости и постоянства конкретных видов пищи и лекарственных веществ. Успокоение происходит в течение осени, когда жизненное начало ветер вновь обретает равновесие и возвращается в свойственное ему место. Особый признак успокоения — уравновешенность этого жизненного начала.

Первичные причины накопления жизненного начала желчь — это качества теплоты, маслянистости и остроты, свойственные конкретным видам пищи и лекарственных веществ. Накопление происходит во второй половине лета, когда из-за дождей становится прохладнее и жизненное начало желчь возрастает в области между сердцем и пупком, в крови и в испарине; его особый признак — желание съесть холодного.

Первичные причины проявления болезней жизненного начала желчь — те же самые качества теплоты, маслянистости и остроты конкретных видов пищи и лекарственных веществ. Проявление происходит в течение осени, когда еще не очень холодно и жизненное начало желчь перемещается в места, где свойственно находиться слизи и ветру. Особый признак его проявления — симптомы расстройства желчи становятся отчетливо заметны.

Первичные причины успокоения болезней жизненного начала желчь — это качества «тупости», холода, подвижности, текучести

и сухости, свойственные тем или иным видам пищи и лекарственных веществ. Успокоение происходит в начале зимы, когда жизненное начало желчь вновь обретает равновесие и возвращается в свойственное ему место. Особый признак успокоения — уравновешенность этого жизненного начала.

Первичные причины накопления жизненного начала слизь — это качества мягкости, тяжести, маслянистости, постоянства и «тупости», свойственные тем или иным видам пищи и лекарственных веществ. Накопление происходит во второй половине зимы, когда очень холодно и жизненное начало слизь возрастает в области выше сердца, в питательном соке, или хилусе, в плоти, жире, костном мозге и воспроизводительных жидкостях; его особый признак — желание съесть согревающего.

Первичные причины проявления болезней жизненного начала слизь — это те же самые качества мягкости, тяжести, маслянистости, постоянства и «тупости», свойственные тем или иным видам пищи и лекарственных веществ. Проявление происходит весной, когда уже не холодно или даже довольно тепло и жизненное начало слизь перемещается в места, где свойственно находиться ветру и желчи. Особый признак его проявления — симптомы расстройства слизи становятся отчетливо заметны.

Первичные причины успокоения болезней жизненного начала слизь — это качества тонкости, теплоты, легкости, остроты, грубости и подвижности, свойственные конкретным видам пищи и лекарственных веществ. Успокоение происходит в начале лета, когда жизненное начало слизь вновь обретает равновесие и возвращается в свойственное ему место. Особый признак успокоения — уравновешенность этого жизненного начала.

КАК ПРОИСХОДИТ ВОЗРАСТАНИЕ И ИСТОЩЕНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ДВУХ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ

Возрастание неравновесия двух жизненных начал вследствие неправильного питания или поведения называется болезнью

двух жизненных начал. В общей сложности существует восемнадцать болезней двух жизненных начал в форме возрастания и истощения.³¹

КАК ПРОИСХОДИТ ВОЗРАСТАНИЕ И ИСТОЩЕНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ТРЕХ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ ВМЕСТЕ

Отклонение всех трех жизненных начал от своего естественного уровня и утрата ими всеми равновесия вследствие неправильного питания или неправильного поведения называется болезнью всех трех жизненных начал вместе. В общей сложности насчитывается

³¹ С точки зрения способа возрастания, а также уровней упадка и степени возрастания выделяют девять разновидностей болезней.

Три разновидности: возрастание слизи и желчи в равной мере, резкое возрастание ветра; возрастание слизи и ветра в равной мере, резкое возрастание желчи; возрастание ветра и желчи в равной мере, резкое возрастание слизи.

Шесть разновидностей: упадок слизи, возрастание желчи, резкое возрастание ветра; упадок желчи, возрастание слизи, резкое возрастание ветра; упадок слизи, возрастание ветра, резкое возрастание желчи; упадок ветра, возрастание желчи, резкое возрастание слизи; упадок ветра, возрастание слизи, резкое возрастание желчи; упадок желчи, возрастание ветра, резкое возрастание слизи.

Девять разновидностей болезней подразделяются на основе способа истощения и уровней упадка и резкого упадка.

Три из них следующие: равное истощение слизи и желчи при резком истощении ветра; равное истощение слизи и ветра при резком истощении желчи; равное истощение ветра и желчи при резком истощении слизи.

Остальные шесть: уравновешенная слизь, истощение желчи, резкое истощение ветра; уравновешенная слизь, истощение ветра, резкое истощение желчи; уравновешенная желчь, истощение слизи, резкое истощение ветра; уравновешенная желчь, истощение ветра, резкое истощение слизи; уравновешенный ветер, истощение слизи, резкое истощение желчи; уравновешенный ветер, истощение желчи, резкое истощение слизи.

двадцать шесть болезней трех жизненных начал вместе в форме возрастания и истощения.³²

КАК СОЧЕТАЮТСЯ ВОЗРАСТАНИЕ И ИСТОЩЕНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ВСЕХ ТРЕХ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ ВМЕСТЕ

Всего существует двенадцать болезней трех жизненных начал вместе как результат сочетания возрастания и истощения. Шесть со-

³² Двадцать шесть болезней трех жизненных начал ('dus pa'i nad) вместе в форме возрастания и истощения таковы: равное истощение всех трех жизненных начал (шесть с точки зрения крайней, средней и слабой степени их возрастания); крайнее возрастание ветра, среднее возрастание слизи, слабое возрастание желчи; крайнее возрастание ветра, среднее возрастание слизи, слабое возрастание желчи; крайнее возрастание желчи, среднее возрастание слизи, слабое возрастание ветра; крайнее возрастание желчи, среднее возрастание ветра, слабое возрастание слизи; крайнее возрастание слизи, среднее возрастание желчи, слабое возрастание ветра; крайнее возрастание слизи, среднее возрастание ветра, крайнее возрастание желчи. Три болезни, при которых крайне возрастает одно из жизненных начал: возрастание слизи и желчи, крайнее возрастание ветра; возрастание ветра и слизи, крайнее возрастание желчи; возрастание ветра и желчи, крайнее возрастание слизи. Три болезни, при которых крайне возрастают два жизненных начала: возрастание слизи при крайнем возрастании ветра и желчи; возрастание желчи при крайнем возрастании ветра и слизи; возрастание ветра при крайнем возрастании слизи и желчи. Таковы тринадцать болезней трех жизненных начал вместе, дифференцируемые по степени возрастания. Равное истощение всех трех жизненных начал (шесть с точки зрения крайней, средней и слабой степени опасности их истощения): крайнее истощение ветра, среднее истощение слизи, слабое истощение желчи; крайнее истощение ветра, среднее истощение желчи, слабое истощение слизи; крайнее истощение желчи, среднее истощение слизи, слабое истощение ветра; крайнее истощение желчи, среднее истощение ветра, слабое истощение слизи; крайнее истощение слизи, среднее истощение желчи, слабое истощение ветра; крайнее истощение слизи, среднее истощение ветра, слабое истощение желчи. Три болезни с крайним истощением одного жизненного начала: истощение слизи и желчи, крайнее истощение ветра; истощение ветра и слизи, крайнее истощение желчи; истощение ветра и желчи, крайнее истощение слизи. Три болезни с крайним истощением двух жизненных начал: истощение слизи при крайнем истощении ветра и желчи, истощение желчи при крайнем истощении ветра и слизи; истощение ветра при крайнем истощении слизи и желчи.

четаний, при которых одно из жизненных начал уравновешено, одно возросло, а третье истощено:

- Уравновешенный ветер при возрастании слизи и истощении желчи.
- Уравновешенный ветер при возрастании желчи и истощении слизи.
- Уравновешенная желчь при возрастании слизи и истощении ветра.
- Уравновешенная желчь при возрастании ветра и истощении слизи.
- Уравновешенная слизь при возрастании ветра и истощении желчи.
- Уравновешенная слизь при возрастании желчи и истощении ветра.

Есть три сочетания, при которых одно из жизненных начал истощено, а два в избытке:

- Истощение ветра при избытке желчи и слизи.
- Истощение желчи при избытке ветра и слизи.
- Истощение слизи при избытке желчи и ветра.

И наконец, есть три сочетания, при которых два жизненных начала истощены, а одно возросло:

- Истощение ветра и желчи при возрастании слизи.
- Истощение слизи и желчи при возрастании ветра.
- Истощение ветра и слизи при возрастании желчи.

УГРОЖАЮЩИЕ БОЛЕЗНИ

Угрожающие болезни³³ — это болезни, которые вследствие неправильного питания или поведения усугубляются ранее существовавшей болезнью, которая уже нарушила равновесие жизненных

³³ «Угрожающие» болезни (bla gnyan can): bla — это жизненная энергия (srog), а gnyan может обозначать «представляющее опасность», например для жизненной силы (Wangdü, *gSo ba rig pa'i tshig mdzod gyü thog dongs rgyan*, Mi rigs dpe skrung khang, Beijing, 1982. P. 832).

начал и телесных составляющих. Всего насчитывают двадцать семь главных разновидностей угрожающих болезней.³⁴ При этих болезнях проявляется много симптомов или признаков, по которым можно заключить, что «нарушающее» жизненное начало вторглось в место, свойственное другому жизненному началу, превратилось в болезнь другого жизненного начала или завладело местопребыванием другого жизненного начала. Если такое происходит, врач, поставив диагноз на основе ее локализации и т.п., должен быть

³⁴ Девять из двадцати семи главных разновидностей угрожающих болезней — это болезни вторжения, характеризуемые проникновением одного жизненного начала в местопребывание другого. К ним относятся: 1) вторжение слизи в местопребывания ветра, 2) вторжение слизи и желчи в местопребывания ветра, 3) вторжение желчи в местопребывания ветра, 4) вторжение ветра в местопребывания желчи, 5) вторжение слизи в местопребывания желчи, 6) вторжение слизи и ветра в местопребывания желчи, 7) вторжение ветра в местопребывания слизи, 8) вторжение желчи в местопребывания слизи, 9) вторжение ветра и желчи в местопребывания слизи.

Другие девять болезней — это болезни превращения, вызываемые расстройством жизненного начала, которое не было успокоено: нелеченное расстройство ветра превращается в болезнь желчи, нелеченное расстройство ветра превращается в болезнь слизи, нелеченное расстройство ветра превращается в болезнь слизи и желчи; нелеченное расстройство желчи превращается в болезнь ветра, нелеченное расстройство желчи превращается в болезнь ветра, нелеченное расстройство желчи превращается в болезнь слизи и ветра; нелеченное расстройство слизи превращается в болезнь ветра, нелеченное расстройство слизи превращается в болезнь желчи, нелеченное расстройство слизи превращается в болезнь ветра и желчи.

Еще девять болезней — это болезни столкновения, вызванные взаимным противоречием между жизненными началами: ветер захватывает местопребывания желчи и сталкивается со слизью, ветер захватывает местопребывания слизи и сталкивается с желчью, ветер остается в собственных местопребываниях и сталкивается со слизью и желчью; желчь захватывает местопребывания ветра и сталкивается со слизью, желчь захватывает местопребывания слизи и сталкивается с ветром, желчь остается в собственных местопребываниях и сталкивается со слизью и ветром; слизь захватывает местопребывания ветра и сталкивается с желчью, слизь захватывает местопребывания желчи и сталкивается с ветром, слизь остается в собственных местопребываниях и сталкивается с желчью и ветром.

очень осторожным, поскольку возможно, что лечение только усугубит болезнь. Например, если симптомы ветра проявляются как результат вторжения жизненного начала ветер в местопребывание желчи, необходимо применять главным образом лечение расстройства ветра. Если проявляются симптомы расстройства ветра, которое не было вылечено и превратилось в болезнь желчи, необходимо применить прежде всего лечение расстройства ветра. Кроме того, если симптомы желчи проявляются как следствие того, что ветер завладел местопребыванием желчи и пришел в столкновение с ней, необходимо применить прежде всего лечение расстройства ветра. Так, выявляя «нарушающее жизненное начало» и применяя соответствующее средство, можно вылечить все эти угрожающие болезни.

КАК ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОВСЕДНЕВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Как уже было ясно сказано, жизненные начала и телесные составляющие — это основа нашего тела и его состояний, с мгновения его зачатия и до нынешнего момента. Опираясь на правильное понимание этого, нам нужно придерживаться правильного повседневного поведения. Необходимо каждый день стараться поддерживать три жизненных начала в их ненарушенном естественном состоянии и делать это так, чтобы все наши повседневные дела шли на пользу здоровью. Если какая-то вторичная причина, приобретя главенство, грозит спровоцировать недуг, нужно стараться не допустить ее превращения в болезнь и справиться с ней. Те болезни, которые уже проявились, необходимо лечить немедленно, прибегая к рекомендованному питанию, поведению, лекарствам или методам наружного лечения. Используя такие методы, как правильное питание и поведение, необходимо всеми способами стараться покончить с болезнями измененных жизненных начал и вернуть их к естественному состоянию. Чрезвычайно важно непрерывно сохранять присутствие и осознанность по отношению к этим принципам.

Умение придерживаться в повседневной жизни правильного питания и поведения сохранит равновесие жизненных начал и телесных составляющих. Гармония жизненных начал и телесных составляющих обеспечит нам здоровье. Кроме того, равновесие сил первоэлементов организма не даст силам первоэлементов внешней среды причинить нам вред. Не допуская, чтобы внутренним состоянием ума овладели сонливость, возбужденность и тупость, мы сумеем спокойно жить в естественной безмятежности, в мире и счастье. Вот почему нам необходимо избегать той пищи, которая, как мы знаем по собственному непосредственному опыту, не подходит для нашей личной конституции. Кроме того, что касается нашего питания, нужно избегать и тех вредных сочетаний еды, описанных в медицинских текстах, которые так же пагубны для нашего организма, как яд.

ВРЕДНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПИЩИ

Если говорить о питании, то некоторые сочетания пищи не подходят для нашего организма. Главные из них:

- Незрелый йогурт и молодые алкогольные напитки.
- Рыба и молоко.
- Молоко и фрукты.
- Яйца и рыба.
- Вареный горох и патока.
- Вареный горох и йогурт.
- Грибы и горчичное масло.
- Курятина и йогурт.
- Мед и кунжутное масло.
- Мед и соль.
- Холодная вода сразу после топленого масла.
- Мясо и молоко или йогурт.
- Мясо и кислая пища.
- Кислая пища и молоко.
- Прием пищи до того, как переварилась предыдущая.

Все это нездоровые пищевые сочетания, и их всегда следует избегать. Кроме того, нужно воздерживаться от пищи, которая не подходит для личной конституции.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СТОРОНЫ ПИЩИ

Любая твердая или жидкая пища, а также все напитки, равно как и вкусы и качества большинства видов пищи, оказывают двойное действие (полезное и вредное) или тройное действие (полезное, вредное и нейтральное). Что касается двойного действия, полезная сторона пищи гармонизирует некоторые аспекты нашего организма и укрепляет здоровье, тогда как вредная сторона становится вторичной причиной, вносящей разлад в другие аспекты организма, и вредит здоровью.

Есть шесть категорий твердой пищи, жидкой пищи и напитков: зерновые и бобовые, мясо, растительные масла и животные жиры и овощи — все это составляет твердую пищу и различные виды жидкой пищи, приготовленные и приправленные специями, и напитки.

ЗЛАКИ И БОБОВЫЕ

В разных странах есть разнообразные злаки и бобовые, которые употребляются в пищу, и здесь перечислить их все невозможно. В прилагающейся таблице приведены общие примеры пользы и вреда от употребления определенных злаков и бобовых в зависимости от их вкуса, качеств и свойств.

Злаки и бобовые

Вид пищи	Вкус	Качества	Особенности
Рис	Сладкий	Маслянистость, мягкость, холод, легкость	Лечит расстройства трех жизненных начал, увеличивает половую силу, прекращает понос и рвоту

Просо	Сладкий	Тяжесть и холод	Укрепляет организм, лечит переломы
Ранние ячмень и просо ³⁵	Сладкий	Холод, легкость, грубость	Возбуждает аппетит
Пшеница	Сладкий	Тяжесть и холод	Питательная, лечит расстройства ветра и желчи
Ячмень	Сладкий	Тяжесть и холод	Увеличивает количество кала, очень повышает энергию тела
Нелущеный мелкий ячмень и седа (злак, похожий на овес)	Сладкий	Холод и легкость	Лечит сочетанные расстройства слизи-желчи
Горох и бобы	Вяжущий и сладкий	Холод, легкость и тонкость	Суживает сосуды, прекращает понос, лечит лихорадку и расстройства слизи
Фасоль			Лечит сочетанные расстройства ветра-слизи; отхаркивающее; облегчает дыхание, помогает при геморрое и камнях в семенных пузырьках ³⁶
Красно-черная фасоль ³⁷			Лечит болезни ветра, слизи и желчи, усиливает детородную способность
Чечевица	Вяжущий и сладкий		Способствует возрастанию ветра, желчи и слизи
Манна (skyo ma)			Помогает при лечении кожных гнойничков, подагры и болезней крови
Кунжут		Тяжесть и гемюта	Усиливает половую потенцию, лечит расстройства ветра
Льняное семя	Сладкий	Маслянистость и нежность	Помогает при лечении расстройств ветра
Гречиха		Холод и легкость	Лечит все виды язв и ран, усиливает ветер, желчь и слизь

Эти и другие злаки и бобовые в свежем виде, когда они еще не сухие, по природе тяжелы, тогда как зрелые, сушеные или выдержанные, они имеют легкую природу, а в вареном или поджаренном виде становятся еще более легкими. Кратко говоря, рис, просо и

³⁵ Ячмень и просо, созревающие за шестьдесят дней.

³⁶ Тиб. khu ba'i rde'u: возможно, похожие на опухоль образования в семенных пузырьках.

³⁷ Красно-черная фасоль (ma sha / ma sha ka): мелкая фасоль с наполовину красными и наполовину черными зернами.

другие злаки с колосьями, а также бобовые, например горох, имеющие сладкий вкус и сохраняющие его в пищеварительном тракте, увеличивают половую потенцию и физическую силу, а также очень эффективны при лечении расстройств ветра; но, с другой стороны, они усиливают слизь.

МЯСО

В разных странах в пищу употребляют разнообразные виды мяса животных. В таблице на с. 94 приводятся общие примеры пользы и вреда употребления определенных видов мяса в зависимости от их вкуса, качеств и свойств.

Все виды свежего мяса имеют природу холода, а по созревании они приобретают согревающее и питательное качество. Мясо, выдержанное в течение года, эффективно для успокоения жизненного начала ветер и для усиления пищеварительного жара. Сырое, замороженное и жареное мясо по природе тяжелое и трудно переваривается. Сушеное и вареное мясо по природе легкое и легко переваривается. Кратко говоря, большинство видов мяса имеют сладкий вкус, который сохраняется и в пищеварительном тракте.

Существует разница, обусловленная местом обитания животных. Мясо животных, обитающих в сухих местах, по природе холодное, легкое и грубое; оно лечит лихорадку, вызванную сочетанным расстройством ветра и слизи. Мясо животных, живущих во влажной местности, по природе жирное, тяжелое и согревающее; оно предупреждает желудочные недомогания, заболевания, развивающиеся в области поясницы и почек, и болезни холодной природы, связанные с неуравновешенностью ветра. Мясо животных, обитающих и в сухих, и в сырых местах, обладает и теми и другими качествами.

Мясо хищников или птиц, питающихся сырым мясом, по природе грубое, легкое и согревающее; оно усиливает пищеварительный жар, способствует рассасыванию опухолей, увеличивает мышечную массу и лечит расстройства холодной природы.

Мясо

Вид мяса	Вкус	Качества	Особенности
Баранина	Сладкий	Жирное и согревающее	Усиливает энергию организма, увеличивает телесные составляющие, лечит расстройства ветра и слизи
Козлятина	Сладкий	Тяжелое и охлаждающее	Способствует лечению болезней, передающихся половым путем, оспы и ожогов; недостаток — способствует возрастанию ветра, желчи и слизи
Говядина	Сладкий	Охлаждающее и жирное	Лечит лихорадку, вызванную расстройствами ветра
Конина, мясо дикого осла и мула	Сладкий		Прекращает нагноения, помогает при болях в области поясницы и почек, при болезнях холодной природы и при болезнях лимфатической системы
Свинина	Сладкий	Охлаждающее и легкое	Лечит раны и язвы, устраняет расстройства темной слизи ³⁸
Мясо буйвола	Сладкий		Способствует полноте, улучшает сон
Мясо яка	Сладкий	Жирное и согревающее	Противостоит расстройствам ветра, вызванным холодом
Курятина и другое мясо домашних птиц	Сладкий		Лечит язвы и раны, увеличивает семя
Мясо павлина	Сладкий		Способствует излечению болезней глаз и хрипоты, омолаживает пожилых
Мясо дикого яка	Сладкий		Лечит болезни желудка и печени с природой холода, усиливает пищеварительное тепло
Мясо диких копытных	Сладкий	Охлаждающее и легкое	Борется с лихорадкой вследствие расстройств двух жизненных начал
Зайчатина, крольчатина	Сладкий	Грубое	Усиливает телесное тепло, прекращает понос
Мясо сурка	Сладкий	Жирное и тяжелое	Лечит гноиники, облегчает расстройства ветра, связанные с холодом, желудочные расстройства и боли в области поясницы и почек, лечит головную боль
Мясо выдры	Сладкий		Увеличивает половую силу, лечит боль в области поясницы и почек, противостоит расстройствам с природой холода
Рыба	Сладкий		Лечит желудочные недомогания, возбуждает аппетит, улучшает зрение, лечит нарушения слизи, вызывающие язвы и гноиники

³⁸ Категория расстройств, называемых «темная слизь» (bad kan smug po), объединяет болезни, связанные с кровью, лимфой и тремя жизненными нача-

Масла и жиры

Вид	Вкус и качество	Особенности
Свежее сливочное масло	Сладкое и охлаждающее	Увеличивает половую силу, придает телу «блеск» и силу, противодействует лихорадке, вызванной неуравновешенностью желчи
Старое сливочное масло		Полезно при сумасшествии, эпилепсии и обмороках
Очищенное масло		Эффективно для повышения умственных способностей, ясности памяти, усиливает пищеварительный жар и дает физическую силу, долголетие
Молоко новых животных, сыр		Возбуждает аппетит, вызывает запор, лечит расстройства слизи
Масло, осевшее на лопатке ³⁹		Помогает при сочетанных расстройствах ветра-слизи, увеличивает пищеварительный жар
Масло из молока дри ⁴⁰ и овцы		Эффективно при лечении расстройств ветра, связанных с болезнями холода
Масло из молока дзомо ⁴¹	Уравновешенное и холодное	Помогает при лечении лихорадок, вызванных неуравновешенностью ветра
Кунжутное масло	Горячее и острое	Помогает худым людям пополнеть, помогает тучным людям похудеть, придает тонус мышцам, уменьшает сочетанные расстройства ветра и слизи
Горчичное масло		Эффективно при лечении расстройств ветра; недостаток — способствует возрастанию слизи и желчи
Костный мозг		Лечит расстройства ветра, увеличивает количество семенной жидкости; недостаток — способствует возрастанию слизи
Животный жир		Уменьшает боль в суставах, лечит ожоги, противостоит расстройствам ветра, облегчает ушную боль и мигрень, помогает при лечении женских болезней

лами, сопровождающиеся такими симптомами, как повышенная кислотность, плохое пищеварение, язвы и опухоли внутренних органов.

³⁹ Род сливок (zo mar), оседающих на стенках посуды, где хранится молоко. Тибетцы-кочевники опускали в молоко деревянную лопатку, чтобы через некоторое время на ней осели эти сливки.

⁴⁰ Дри ('bri) — самка яка (g.yag).

⁴¹ Дзомо (mdzo mo) — самка помеси яка и коровы.

Существует большое разнообразие масел и жиров. В таблице на с. 92 приведены общие примеры пользы и вреда их употребления в зависимости от их вкуса, качеств и свойств.

Кратко говоря, в тибетских текстах по медицине ясно описывается польза масел и жиров: «Масла и жиры обладают полезным качеством увеличивать внутренний пищеварительный жар людей, которые ими питаются. Они очищают внутренности, придают силу телесным составляющим, повышают энергию, увеличивают «блеск», укрепляют деятельность чувств, а при наружном применении омолаживают пожилых, и т.д.».

Превосходный плод маслины, из которого получают оливковое масло, широко употребляемое на Западе, — это разновидность эмблического миробалана⁴²; вот почему оливковое масло обладает очень полезными свойствами.

ОВОЩИ

В разных странах произрастает большое разнообразие овощей. В таблице на с. 97 приводятся общие примеры пользы и вреда употребления определенных видов овощей в зависимости от их вкуса, качеств и свойств.

Кратко говоря, овощи со жгучим вкусом, например лук, эффективны при лечении расстройств слизи, ветра и любых расстройств холодной природы.

Горькие овощи, например одуванчик, эффективны при лечении лихорадок, связанных с расстройствами желчи.

Овощи, выращенные в сухих местах, имеют качества теплоты и легкости и эффективно устраняют расстройства холодной природы.

Овощи, выращенные в сырых местах, имеют качества холода и тяжести и эффективны при лечении расстройств горячей природы.

Сушеные овощи имеют качества теплоты и легкости и эффективно устраняют расстройства холодной природы, тогда как сы-

⁴² Эмблический миробалан (sku ru ra, амалаки): мелкий, содержащий кислоту плод, широко используемый в тибетской медицине и аюрведе

рые овощи имеют качества холода и тяжести и эффективны при лечении болезней горячей природы.

Овощи

вид	Вкус и качество	особенности
Лук	Горячий	Улучшает сон, возбуждает аппетит, лечит сочетанные расстройства ветра и слизи
Чеснок	Тяжелый и холодный	Лечит бактериальные болезни, противостоит расстройствам ветра, связанным с лихорадкой
Перья чеснока	Тяжелые и холодные	Противостоит расстройствам горячей природы и расстройствам ветра
Молодая острая редька	Легкая и горячая	Увеличивает пищеварительный жар, прекращает понос
Перезрелая острая редька	Тяжелая и холодная	Недостаток — способствует возрастанию слизи
Репка	Тяжелая и холодная	Защищает от пищевых и других отравлений
Горный чеснок		Трудно переваривается, вызывает потерю аппетита
Мальва		Увеличивает количество желудочной слизи и жар семенной жидкости, препятствует удержанию жидкостей, прекращает понос
Аризема (<i>Arisaema triphyllum</i>)		Заживляет раны и ожоги; способствует возрастанию слизи и желчи
Марь (<i>Chenopodium</i>)		Слабительное; вредна для зрения
Марь красная		Противостоит расстройствам ветра, желчи и слизи
Грибы		Эффективны при лечении воспаленных ран и язв; повышают артериальное кровяное давление у лиц с предрасположенностью к этому
Белый и желтый осот	Холодный	Лечит расстройства желчи и болезни горячей природы
Свежий имбирь		Лечит болезни горячей природы, лихорадки, вызванные желчью, и мигрень
Ревень и листья ревеня		Устраняет расстройства слизи, возбуждает аппетит

ФРУКТЫ

В каждой стране есть свои особые условия, а потому существует значительное разнообразие съедобных фруктов. Ниже приводятся

общие примеры пользы и вреда от употребления определенных фруктов в зависимости от их вкуса, качеств и свойств.

- Яблоки имеют сладкий и кислый вкус, а потому они служат действенным средством от урчания в животе и неприятностей с тонкой и толстой кишкой.
- Виноград хорошо помогает при болезнях легких и устраняет лихорадку.
- Гранаты помогают при всех нарушениях пищеварения, усиливают пищеварительный жар, лечат все болезни слизи и расстройства с природой холода.
- Гречские орехи лечат расстройства ветра и помогают расправить скрюченные конечности (исправить деформации в результате артрита или паралича).
- Мушмула лечит болезни легких и облегчает отхаркивание мокроты.
- Персики и абрикосы эффективны для улучшения роста волос на голове и теле, а также для обратного всасывания лимфы.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПИЩИ И СПЕЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИИ

Вследствие многообразных обычаев, распространенных в разных странах, существует огромное множество всевозможных блюд. В таблице на с. 100 перечислены общие примеры пользы и вреда от употребления разных блюд в соответствии с их вкусом, качествами и свойствами. Некоторые специи и добавки, используемые при приготовлении пищи, имеют следующие свойства:

- Мед — эффективное средство против расстройств ветра и лимфы⁴³.

⁴³ Лимфа (chu ser) — красно-оранжевая вязкая жидкость, представляющая собой смесь чистой желтой составляющей жидкой желчи и кроваво-красной остаточной составляющей. Лимфа находится в различных частях тела: в коже, костях и внутренних органах, но главным образом между мышцами и кожей, а также в суставах.

- Сахар облегчает болезни крови и желчи горячей природы.
- Патока из сахарного тростника — хорошее средство против болезней холодной природы, связанных с неуравновешенностью ветра.
- Соль придает пище вкус, усиливает пищеварительный жар, улучшает пищеварение и опорожнение кишечника, но в то же время повышает кровяное давление у лиц, склонных к этому недугу.
- Анис придает блюдам вкус и является прекрасным средством от лихорадки вследствие расстройств ветра, от отравлений и от заболеваний глаз.
- Сычуаньский перец придает блюдам вкус и является превосходным сосудорасширяющим, но имеет недостаток: способствует возрастанию слизи и ветра.
- Имбирь придает блюдам вкус, возбуждает аппетит, усиливает пищеварительный жар и устраняет расстройства слизи и ветра.
- Кардамон придает блюдам вкус и эффективен при лечении нарушения работы почек и расстройств ветра.
- Кориандр придает блюдам вкус и является эффективным средством против желудочной слизи и расстройств горячей природы.
- Индийский длинный перец придает блюдам вкус и является эффективным средством при всех болезнях холодной природы.
- Черный перец придает блюдам вкус, усиливает пищеварительный жар и является эффективным средством от всех болезней холодной природы.
- Корица придает вкус некоторым блюдам и обладает способностью лечить заболевания желудка и печени, а также расстройства холодной природы, связанные с неуравновешенностью ветра.
- Мускатный орех придает вкус некоторым блюдам и обладает способностью лечить неуравновешенность жизненного начала ветер и сердечные болезни.

- Гвоздика придает вкус некоторым блюдам и является средством против недугов важнейших кровеносных сосудов (аорты и полых вены) и расстройств холодной природы.

Любая замороженная и очень холодная пища имеет вредное свойство уничтожать пищеварительный жар, а потому всегда важно ее избегать.

Блюда

Вид	Вкус и качество	Особенности
Жидкий рисовый суп	Очень легкий	Лечит дизентерию, утоляет жажду, устраняет тошноту, устраняет избыток ветра, желчи и слизи, способствует пищеварению, помогает уравновесить телесные составляющие, усиливает телесный жар, укрепляет кровеносные сосуды
Густой рисовый суп		Утоляет голод и жажду, полезен при физической слабости, устраняет тошноту, облегчает опорожнение кишечника, усиливает телесный жар, ускоряет выздоровление от болезни
Очень густой рисовый суп		Эффективное средство прекращения поноса, возбуждает аппетит, утоляет жажду
Вареный рис	Легкий	Легко переваривается
Кипяченое молоко с поджаренной ячменной мукой	Тяжелое	Препятствует расстройствам ветра
Поджаренный рис		Прекращает понос, лечит переломы костей
Суп из неспелых злаков ⁴⁴ и ячменный суп		Превосходно укрепляет организм; затрудняет кровообращение и уменьшает пищеварительный жар
Суп из поджаренного ячменя	Легкий, мягкий, согревающий	Всегда очень полезен для желудка
Холодная мука из поджаренного ячменя	Тяжелая	Увеличивает физическую энергию
Каша из поджаренного ячменя	Легкая и мягкая	Легко переваривается

⁴⁴ Тиб. *srus thug*: колосья злаков, собранные до созревания и приготовленные в виде супа.

Мясной бульон	Тяжелый	Эффективное средство против расстройств ветра, придает силы
Клецки из поджаренной ячменной муки ⁴⁵		Превосходное средство против неуравновешенности ветра
Суп из крапивы		Превосходен для усиления жара и лечения расстройств ветра; возбуждает расстройства слизи и желчи

НАПИТКИ

В разных странах существует большое разнообразие напитков. В следующей таблице на с. 102 даются общие примеры пользы и вреда от употребления разных блюд в соответствии с их вкусом, качествами и свойствами.

Молоко имеет сладкий вкус, сохраняющийся во время переваривания, а также качество жирности, и поэтому оно усиливает телесный «блеск» и способствует увеличению телесных составляющих и семени. Поскольку молоко тяжелое и холодное, оно лечит расстройства ветра и желчи, но имеет недостаток: способствует возрастанию слизи.

- Парное молоко — это нектар, укрепляющий телесные составляющие.
- Вчерашнее молоко имеет холодную природу, его тяжесть и холод способствуют размножению бактерий и увеличению слизи. При кипячении оно приобретает легкость и согревающее качество. При сгущении молоко становится тяжелым, а потому трудно переваривается.
- Некипяченое молоко тяжелое и холодное, способствуют размножению бактерий и увеличению слизи. Кипяченое молоко имеет легкость и согревающее качество. Если кипятить его до сгущения, то оно становится трудным для переваривания. Горячее, только что вскипяченное молоко — это нектар.
- Снятое молоко имеет качества грубости и холода.

⁴⁵ Тиб. *zan skam*: шарики из поджаренной ячменной муки, высушенные и затем сваренные.

- Свежая пахта имеет вязущий и кислый вкус, а по качеству легкая. Следовательно, она усиливает пищеварительный жар, лечит опухоли, водянку и болезни селезенки, геморрой, задержку мочи, потерю аппетита, малокровие, несварение из-за жирной пищи и отравление сложными ядами.

Молоко

Вид	Качество	Особенности
Коровье молоко	Холодное	Показано при легочных кровотечениях, туберкулезе, болезнях желчи, поражающих кровь, затяжном гриппе, избыточном мочеотделении, затрудненном дыхании, катаре, истощении из-за голода и жажды, головокружениях и интоксикациях; усиливает лактацию у кормящих матерей, вселяет мужество и поддерживает здоровье
Козье молоко	Холодное	Козье молоко легкое и холодное. Превосходное средство против болезней, сопровождающихся жаждой, заразных болезней, затрудненного дыхания, болезней крови и лихорадок вследствие расстройств желчи
Овечье молоко	Согревающее	Очень питательное, помогает преодолеть расстройства ветра; противопоказано при болезнях сердца, заболеваниях органов дыхания и бактериальных инфекциях; способствует возрастанию слизи и желчи
Молоко <i>дри</i>	Согревающее	Помогает лечить расстройства ветра; противопоказано тем, кто подвержен болезням слизи или желчи
Молоко <i>дзо</i>	Уравновешенные качества: холодное и согревающее	Подходит для (любой) конституции и очень полезно для здоровья
Слоновье молоко	Сильное качество устойчивости	
Буйволиное молоко	Очень тяжелое и холодное	Легко переваривается, лечит бессонницу
Кобылье и ослиное молоко	Пряное, кислое и соленое	Полезно при лечении болезней легких, превосходно устраняет вторичные расстройства ветра; притупляет умственные способности
Верблюжье молоко	Слегка грубое и согревающее, очень соленое и легкое	Лечит дизентерию, вызванную слизью и желчью, бактериальные инфекции, отеки, водянку и болезни прямой кишки
Женское молоко		Лечит расстройства ветра, желчи и крови; если капать в нос, лечит болезни носа; если использовать как примочку для глаз, лечит глазные болезни; при местном применении лечит раны

Все разновидности кисломолочных продуктов имеют кислый вкус, сохраняющийся во время переваривания, и обладают качествами холода, жирности и тяжести. Поэтому они — эффективное средство против нарушений ветра и затвердения кала; возбуждают аппетит и борются с заразными болезнями, связанными с болезнями холода, с гриппом и простудой вследствие неуравновешенности первоэлементов, задержкой мочи и поносом. Однако они способствуют ожирению, избытку семени и слизи, а также вызывают расстройства желчи, вредно действующие на кровь, и отеки.

- Йогурт из снятого молока эффективен при лечении гриппа и общего холода организма, вызванного неуравновешенностью элементов; он лечит болезни, сопровождаемые лихорадкой из-за травмы, и прекращает понос, но немного вреден для жизненного начала ветер.
- Йогурт из цельного жирного молока — яд, если употреблять его вечером весной, в начале лета или осенью. В эти сезоны йогурт следует употреблять вместе со сливочным маслом, сахаром, медом или порошком эмблического миробалана. Так или иначе, употребление йогурта регулярно и особенно на ночь может стать вторичной причиной гриппа, болезней крови, рожистого воспаления, проказы, малокровия и головокружения.
- Кислая сыворотка похожа на снятое молоко или жидкую пищу. Она отличается большой легкостью, и польза от нее такая же, как от пахты; в частности, это превосходное средство от поноса; облегчает опорожнение кишечника и очищает кровеносные сосуды.
- Творог, то есть плотный отцеженный продукт сквашивания смеси пахты и молока, имеет качество тяжести; он повышает физическую силу и выработку семени, но вызывает сонливость, увеличивает количество слизи и делает кал твердым.
- Молоко новотельной коровы или другого домашнего скота имеет качество тяжести, а потому обладает примерно такими же свойствами, что и творог.

- Масло, образующееся на стенках посуды для сбора и хранения молока, имеет качество тяжести и приносит ту же пользу и тот же вред, что и творог.
- Сыворотка, то есть жидкость, остающаяся после отцеживания творога, не способствует возрастанию ветра и желчи и является хорошим средством против избытка слизи.
- Сыр имеет качество тяжести, а потому приносит ту же пользу и тот же вред, что и творог.
- Кипяченый йогурт полезен тем, что уплотняет кал и прекращает дизентерию, сопровождающуюся высокой температурой.

Существует несколько разновидностей воды:

- Дождевая вода по природе холодная и легкая и обладает множеством превосходных качеств: у нее хороший вкус, она полезна и насыщает и т. д. Однако в наше время окружающий воздух и атмосфера не так чисты, как в прошлом, и дождевая вода вряд ли обладает этими полезными качествами.
- Ледниковая вода имеет природу холода и постоянства; она служит средством от расстройств ветра и желчи, но ее недостаток в том, что она способствует развитию ревматизма ног⁴⁶ и сердечных болезней.
- Чистая вода, струящаяся в незагрязненных, освещаемых солнцем и овеваемых ветром местах, полезна для организма и обладает множеством превосходных качеств.
- Стоячая вода, подернутая цветной пленкой или с плавающими на поверхности водорослями и листьями, затененная деревьями, неприятная на вкус или загрязненная фекалиями или мочой человека и животных, плоха тем, что вызывает всевозможные расстройства ветра, желчи и слизи.

Свежая холодная вода, если выпить ее или опрыскать тело, полезна в таких случаях:

⁴⁶ Ревматизм ног (rkang bam): болезнь, которая вопреки своему названию может проявляться в разных частях тела. Согласно тибетской медицине, эта болезнь может быть обусловлена разными причинами, например неправильным лечением заболевания крови, водянки, заразных болезней, травм или употреблением загрязненной воды.

- Обморок.
- Физическая усталость.
- Похмелье.
- Головокружение.
- Алкоголизм.
- Неутолимая жажда.
- Перегревание организма.
- Опасные болезни желчи, причиняющие вред крови.
- Пищевое отравление.

Горячая кипяченая вода очень полезна по следующим причинам:

- Усиливает пищеварительный жар.
- Облегчает пищеварение.
- Прекращает икоту.
- Устраняет вздутие живота вследствие расстройств слизи.
- Облегчает дыхание.
- Останавливает развитие начальной стадии гриппа и простуды.

Охлажденная кипяченая вода:

- Не усугубляет расстройства слизи.
- Является прекрасным средством против расстройств желчи.

Однако кипяченая вода, простоявшая больше суток, становится ядовитой и вызывает всевозможные болезни, а потому пить ее не следует.

Сброженные напитки имеют сладкий, кислый или горький вкус, а в пищеварительном тракте приобретают более кислый привкус. По своим качествам эти напитки острые, согревающие, грубые и тонкие, а также являются очень легкими слабительными.

Полезные качества сброженных напитков таковы: они заставляют пылать телесный жар, вселяют мужество, улучшают сон и лечат сочетанные расстройства слизи и ветра. Однако, если пить их сверх меры, они изменяют состояние ума, заставляют потерять стыд, лишают совести и страха, а потому употреблять их следует с осторожностью. Свежесброженное пиво имеет качество тяжести и мягкости, благодаря чему усиливает пищеварительный жар и легко переваривается.

Созревшее пиво обладает качеством легкости. Пшеничное пиво имеет качество тяжести, рисовое — более легкое, а ячменное — еще легче. Качеством легкости отличаются и алкогольные напитки, приготовленные из крупного очищенного от шелухи ячменя, из *седа*, злака, похожего на овес, и из поджаренного ячменя.

НАДЛЕЖАЩАЯ ПИЩА И ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ

Что касается разнообразной пищи и напитков, которые мы употребляем каждый день, то, как правило, во вторую половину лета (то есть в сезон дождей) и зимой следует есть сладкую, кислую, вяжущую и согревающую пищу. Весной нужно есть пищу соленую, горькую, пряную и грубую. В начале лета нужно есть пищу со сладким вкусом и качеством холода, а осенью — сладкую, вяжущую и с качеством холода.

Что же касается ежедневного распорядка приема пищи, то, исходя из привычек и обычаев, принятых в той стране, где мы живем, следует питаться в установленное время. Прежде всего, это должен быть завтрак по утрам, обед в середине дня и ужин вечером. Кроме того, следует взять за правило не ужинать слишком поздно, не есть вечером трудно перевариваемую пищу, а также не употреблять на ночь кислого, например йогурта. Благодаря правильному питанию мы всегда будем здоровы.

ПРАВИЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ

Что бы мы ни ели и ни пили, необходимо всегда придерживаться правильного количества. Это очень важно для поддержания здоровья. Если объяснить подробнее, то следует определять нужное количество, исходя из степени легкости или тяжести пищи. Если пища легкая, ее можно есть, пока не почувствуешь, что желудок полон. Если пища тяжелая, ее можно есть в таком количестве, чтобы желудок наполнился лишь наполовину. Такой подход к питанию очень полезен тем, что благодаря ему легко переваривается

любая еда, поддерживается хорошее самочувствие и возрастает пищеварительный жар. Если же принимать пищу в недостаточном количестве, то это не только не повышает силу и «блеск» нашего организма, но и приводит к возникновению всевозможных расстройств ветра.

Если же мы превышаем нужное количество потребляемой пищи, то не все съеденное будет переварено, а каналы ветра, сопровождающего огонь, закупорятся скоплениями желудочной слизи, пищеварительный жар понизится и возникнут всевозможные болезни ветра, желчи и слизи.

Чтобы всегда оставаться здоровыми, нам нужно поступать так, как ясно указано в тибетских текстах по медицине: две четверти желудка наполнять пищей, четверть — напитками и четверть оставлять пустой для жизненного начала ветер. Пить воду после удовлетворения аппетита очень полезно: это помогает растворению пищи, способствует пищеварению, питает организм и укрепляет его силу. Если пищеварительный жар слаб и пищеварение затруднено, то для повышения пищеварительного жара очень целесообразно пить сброженные напитки и есть мясо.

В случае несварения и вздутия живота для устранения газов полезно после еды пить кипяченую воду. Тем, кто хочет пополнить, будь то мужчина или женщина, нужно после еды пить хорошие сброженные напитки, а полным людям, которые хотят похудеть, нужно после еды пить кипяченую воду с добавленным в нее медом. Если выпить свежей воды сразу после йогурта, пищи, загрязненной ядом, меда или сброженных напитков, то, независимо от того, может ли эта еда стать вторичной причиной недомогания, это хорошо устраняет вызванные ею неприятные ощущения, а также предупреждает повторение этой неприятности в будущем.

АСПЕКТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

При правильном повседневном поведении тела, речи и ума жизненные начала и телесные составляющие будут оставаться в гармоничном состоянии. Такая согласованность может обеспечить

нам крепкое здоровье, а потому, неукоснительно опираясь на присутствие и осознанность, мы приучаемся применять правильные способы поведения, лежащие в истоках нашего физического благополучия. В основополагающих текстах тибетской медицины описываются три разных аспекта поведения: ежедневное, сезонное и в отдельных случаях.

Правильное повседневное поведение

Все мы живем в конкретной общественной среде, зависящей от огромного разнообразия временных обстоятельств. Эта среда, кроме того, зависит от времени, а потому день ото дня ситуация в ней претерпевает всевозможные изменения. Может случиться, что мы будем вынуждены много раз прибегать к таким переменам, которые большей частью не соответствуют тому, что мы сами задумали. В этом мы можем убедиться на собственном опыте. Учитывая такую ситуацию, важно уметь в своем поведении трех врат правильно применяться к разнообразным обстоятельствам, постоянно сохраняя присутствие и осознанность. Например, неразумно отправляться в опасные места или заниматься рискованной деятельностью, если в том нет большой необходимости. Если в первой половине лета, когда преобладает качество грубости и ночи короче, чем дни, пьянствовать, ослаблять свой организм, поддаваться тоске, переутомляться, без меры расходовать свою энергию, слишком много разговаривать или пережить сильный испуг — все это лишает нас физической силы и влечет за собой возрастание жизненного начала ветер. В особенности вредно такое поведение для пожилых людей. Тем, кто подвергает себя таким нагрузкам, нужно находить возможность вздремнуть днем, потому что присущие сну качества плотности и тяжести будут успокаивать ветер. Во всех других случаях сон способствует возрастанию жизненного начала слизь, вызывает отеки, затуманивает ум, служит причиной головной боли и апатии и способствует заболеванию гриппом. Следовательно, избегать дневного сна весьма полезно.

Если сон избыточен, его сокращению будут способствовать прием рвотного, голодание, а также половое сношение. Если сон

недостаточен, его можно улучшить, если употреблять теплое молоко, йогурт, алкогольные напитки, мясной бульон или принимать другую согревающую и питательную еду, а также втирать в голову кунжутное масло или другие виды масла, либо капать тепловатое масло в уши.

Мужчины, желающие иметь половое сношение, должны избегать замужних, неприятных, беременных, чахлых или слабых женщин, а также женщин в период менструации. Половые сношения с женщинами неприятными, на поздних сроках беременности или хилыми опасны тем, что отнимают силу и телесный «блеск», а также могут повредить нормальному течению жизни. Чего еще нужно избегать — это полового сношения с существами иного рождения, то есть с животными.

Зимой, когда семя становится столь обильным, что изливается от полового влечения, мужчины могут не ограничивать себя в половых сношениях, даже если они довольно частые. Осенью и весной половые сношения рекомендуются через день, а в первую и вторую половину лета (между маем и августом) — дважды в месяц. В тибетских текстах по медицине говорится, что беспорядочные половые связи могут стать вторичной причиной ухудшения зрения и других способностей чувств, головокружений и других недугов и даже безвременной смерти.

Регулярно применять масла, делать массаж и растирать тело, в частности время от времени втирать масло в голову, подошвы стоп и уши, очень полезно: это замедляет старение, снимает усталость и лечит все расстройства ветра.

Массаж дает чувство телесной легкости, уменьшает количество подкожного жира и, обеспечивая хорошее физическое состояние, проясняет чувства, значительно усиливает пищеварительный жар, укрепляет тело и увеличивает функциональные способности тела, речи и ума. Тем не менее, избыточный массаж не полезен и не нужен, особенно для пожилых и детей, а также для тех, кто страдает расстройствами ветра или желчи либо обоих этих жизненных начал. За исключением пожилых людей и детей, люди физически крепкие и привыкшие питаться преимущественно жирной едой,

особенно те, кто страдает расстройствами слизи, должны зимой и весной усердно заниматься физическими упражнениями.

Полезное воздействие купания заключается в том, что оно увеличивает половую силу, придает организму энергию, жизнестойкость, «блеск» и в то же самое время избавляет от зуда, пота, запаха и жажды. Мытье горячей водой нижней половины тела придает сил, но мыть горячей водой голову не полезно, потому что это ослабляет волосы и зрение. Не следует купаться при поносе вследствие лихорадки, при вздутии живота, простуде, несварении, заболеваниях носа и глаз, а также сразу после еды. Кратко говоря, нам необходимо следить за тем, чтобы любое действие «трех врат» (тела, речи и ума) направлялось присутствием и осознанностью.

Правильное сезонное поведение

Чтобы придерживаться правильного поведения соответственно разным временам года, нужно, например, знать, что в начале зимы (ноябрь и декабрь), когда кожные поры закрываются от холода, жизненное начало ветер возбуждает энергию жара. Следовательно, если есть слишком мало, телесные составляющие ослабеют, а потому необходимо питаться адекватно и употреблять больше сладкого, кислого и вяжущего. В этот период, когда ночь длиннее дня, мы больше чувствуем голод, и это ослабляет телесные составляющие. Поэтому нужно делать следующее: натирать тело кунжутным маслом, пить жирный мясной бульон, одеваться в меха, всегда носить теплую обувь, применять согревающие компрессы, умеренно греться у огня или на солнце и жить в тепле.

Зимой внутри накапливается жизненное начало слизи, а весной, под действием солнечного тепла, пищеварительный жар уменьшается, из-за чего возникают болезни слизи. Следовательно, весной следует есть больше соленого, горького и острого. Устранить расстройства слизи можно, если питаться старым ячменем, медом и мясом животных, выращенных в сухом климате, пить воду, кипяченую с имбирем, и придерживаться поведения с природой грубости (то есть энергичной активности), находиться в тенистых

благоухающих садах и заниматься физическими упражнениями, после чего нужно остынуть, чтобы высох пот.

В начале лета (май и июнь) сильный солнечный жар ослабляет наш организм. Следовательно, нужно есть больше сладкой, легкой, маслянистой и холодной пищи, воздерживаясь от соленого, острого и кислого, а также от физических упражнений и пребывания на солнце. Нужно купаться в холодной воде, пить воду хорошего качества, носить легкую одежду, опрыскиваться духами и находиться в прохладном помещении и подольше бывать под свежим дуновением ветра в тени деревьев или на берегу реки.

Во вторую половину лета (июль и август) небо начинает затягиваться облаками, а земля напитываться дождевой водой. Усиление ветра и ощущение прохлады, влажность земли, слякоть и т. п. — все это вредит пищеварительному жару. Следовательно, в этот период нужно есть преимущественно такую пищу, которая порождает пищеварительный жар, например сладкое, кислое, соленое, легкое, согревающее и жирное. Можно пить сброженные напитки, приготовленные из зерна, выращенного в сухих местах, и не находиться долго в холодных местах, например на крыше дома. В эту прохладную часть лета организм быстро подвергается неблагоприятному влиянию солнечных лучей.

Осенью жизненное начало желчь, накопившееся за сезон дождей, возбуждает болезни желчи. Следовательно, осенью, чтобы не допустить таких болезней, следует есть сладкое, горькое и вяжущее, ароматизировать свою одежду камфорой, сандалом и орхидеей⁴⁷, и находиться в помещениях, парках и других местах, наполненных освежающим благоуханием.

Кратко говоря, во вторую половину лета и зимой нам нужно прибегать к питанию и поведению с согревающим качеством. Весной следует прибегать к питанию и поведению с качеством грубости, а в первую половину лета и осенью — к питанию и поведению

⁴⁷ Большая гималайская орхидея — *Dendrobium* (u shi ra/ pu shel tse), см. 'Khrungs dpe dri med shal gui me long: Mi rigs dpe skrung khang, Beijing 1995, фото на с. 482.

с качеством холода. В частности, во вторую половину лета нужно придерживаться питания главным образом сладким, кислым и соленым, а весной — в основном горьким, острым и вяжущим. В первую половину лета нам нужно в основу питания класть сладкую пищу, а осенью — преимущественно сладкую, горькую и вяжущую.

Правильное поведение в отдельных случаях

Различные аспекты нашего повседневного поведения заслуживают особого внимания. Например: если, чувствуя голод, воздерживаться от еды, это может стать вторичной причиной ослабления и разрушения организма, а также потери аппетита и головокружения. Точно так же, если, чувствуя жажду, воздерживаться от питья, это может стать вторичной причиной еще более сильной жажды, головокружения и сердечных недугов.

- Подавление позыва к рвоте может стать вторичной причиной потери аппетита, трудностей с дыханием, малокровия, рожистого воспаления, кожных сыпей, гнойников, проказы и заболеваний глаз.
- Подавление позыва к зевоте может стать вторичной причиной лицевого пареза, переломов челюсти и т. п.
- Подавление позыва к чиханию может стать вторичной причиной ослабления ясности органов чувств, головной боли и кривошеи.
- Подавление шумного дыхания при усталости или изнеможении может стать вторичной причиной возникновения опухолей и болезней сердца.
- Подавление желания спать может стать вторичной причиной неукротимой зевоты, апатии, ощущения тяжести в голове, нарушений зрения и несварения.
- Подавление потребности откашляться может стать вторичной причиной увеличения количества мокроты, затрудненности дыхания, похудания, икоты, потери аппетита и болезней сердца.

- Если сдерживать слезы, это может стать вторичной причиной головокружения, жидких выделений из носа, снижения аппетита и болезней сердца.
- Подавление позыва к дефекации может стать вторичной причиной наличия нечистых отходов во рту, головных болей, судорог в ногах и простуды.
- Подавление потребности выпустить кишечные газы может стать вторичной причиной затвердения кала, запора, острых болей из-за опухолей, слабости зрения, слабости пищеварительного жара и болезней сердца.
- Подавление позыва к мочеиспусканию может стать вторичной причиной образования камней в почках, болей в мочеиспускательном канале и болезней половой системы.
- Подавление семяизвержения может стать вторичной причиной боли в половом члене, задержки мочи и образования камней.

По этим причинам, чтобы создать условия для сохранения здоровья, необходимо придерживаться правильного поведения тела, речи и ума. И наконец, необходимым условием поддержания здоровья является способность различать, какие вкусы и качества ежедневно употребляемых нами пищи и напитков полезны, а какие, напротив, могут повредить нашему организму.

СВОЙСТВА И КАЧЕСТВА РАЗНЫХ ВКУСОВ

Главные вторичные причины, нарушающие наши жизненные начала и телесные составляющие или изменяющие состояние трех жизненных начал, являются следствием свойств разных вкусов и качеств пищи и напитков, употребляемых нами ежедневно, а также особенностей нашего поведения. Способность справиться с расстройствами организма и жить счастливой жизнью в естественном состоянии зависит от равновесия свойств разных вкусов, качеств и поведения. Следовательно, требуется, чтобы в течение жизни мы приобрели правильное понимание природы шести разных

вкусов, восьми разных качеств и семнадцати свойств пищи и лекарственных веществ, неразрывно связанных с нашими жизненными потребностями. Поэтому важно уметь правильно применять это знание в условиях повседневной жизни, то есть в своем поведении и питании, не допуская, чтобы оно оставалось всего лишь теоретическими познаниями, демонстрируемыми напоказ. Такое понимание, если оно по-настоящему стало частью нашего существования, не только гармонизирует и освобождает от неблагоприятных состояний жизненных начал и телесных составляющих того самого тела, которым мы обладаем сейчас, но и становится совершенным средством, отодвигающим момент смерти.

ПРИРОДА ШЕСТИ ВКУСОВ

Шесть вкусов неотъемлемо присущи привычным для нас пище и напиткам.

- Сахар, патока и т. п. — то, что обладает природой первоэлементов земля и вода, имеет сладкий вкус. Этот вкус способен лечить расстройства ветра и желчи и остается сладким после переваривания.
- Сброженные напитки, пахта и т. п. — то, что обладает природой первоэлементов земля и огонь, имеет кислый вкус. Кислый вкус способен лечить расстройства слизи и ветра и остается кислым после переваривания.
- Гранаты и подобная пища — то, что обладает природой первоэлементов земля и воздух, имеет вяжущий вкус. Вяжущий вкус способен лечить расстройства слизи и желчи и после переваривания становится горьким.
- Каменная соль, морская соль и т. п. — то, что обладает природой первоэлементов вода и огонь, имеет соленый вкус. Соленый вкус способен лечить расстройства ветра и после переваривания становится сладким.
- Одуванчик, кофе и подобное им — то, что обладает природой первоэлементов вода и воздух, имеет горький вкус. Горький

вкус способен лечить расстройства слизи и желчи и остается горьким после переваривания.

- Жгучий красный перец и похожая пища — то, что обладает природой первоэлементов огонь и воздух, имеет жгучий вкус. Жгучий вкус способен лечить расстройства слизи и после переваривания становится кислым.

Шесть вкусов

Первоэлемент	Вкус	Какие жизненные начала лечит	Вкус после переваривания
Земля и вода	Сладкий	Ветер и желчь	Сладкий
Огонь и земля	Кислый	Слизь и ветер	Кислый
Земля и воздух	Вяжущий	Слизь и желчь	Горький
Вода и огонь	Соленый	Ветер	Сладкий
Вода и воздух	Горький	Слизь и желчь	Горький
Огонь и воздух	Жгучий	Слизь	Кислый

ВОСЕМЬ КАЧЕСТВ

Восемь качеств характеризуют сущность наших обычных пищи и напитков.

- Соленое, вяжущее и сладкое имеет качество тяжести, а потому является сильным средством против расстройств ветра.
- Соленое, кислое и сладкое имеет качество маслянистости, а потому является сильным средством против расстройств ветра, но одновременно заключает в себе нежелательное свойство способствовать возрастанию жизненного начала желчь.
- Горькое, вяжущее и сладкое имеет качество холода, а потому является сильным средством против расстройств желчи.
- Горькое, вяжущее и сладкое также имеет качество мягкости, а потому является сильным средством против расстройств желчи.

- Кислое, жгучее и горькое имеет качества легкости и грубости, а потому является сильным средством против расстройств слизи.
- Жгучее, кислое и соленое имеет согревающее качество и качество остроты, а потому является сильным средством против расстройств слизи, но одновременно заключает в себе нежелательное свойство способствовать возрастанию жизненного начала желчь.

Восемь качеств

Качество	Польза: какое жизненное начало лечит	Недостаток: какое жизненное начало увеличивает
тяжесть	ветер	нет
маслянистость	ветер	желчь
холод	желчь	нет
«тупость»	желчь	нет
легкость	слизь	нет
грубость	слизь	нет
согревающее	слизь	желчь
острота	слизь	желчь

СЕМНАДЦАТЬ ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВ ПИЩИ

Семнадцать целебных свойств пищи неотъемлемо присутствуют в наших обычных пище и напитках:

1. Суп из тиноспоры сердцелистной⁴⁸ и поджаренного ячменя имеет качество мягкости, а потому лечит расстройства ветра, причиненные качеством грубости.
2. Патока и подобная пища имеют качество тяжести, а потому лечат расстройства ветра, причиненные качеством легкости.

⁴⁸ Тиб. sle tres.

3. Мясо ягненка и тому подобное имеют согревающее качество, а потому лечат расстройства ветра, причиненные качеством холода.
4. Масло, выжатое из семян, жир костного мозга и тому подобное имеют качество маслянистости, а потому лечат расстройства ветра, причиненные качествами жесткости и тонкости.
5. Мускатный орех, чеснок и тому подобное имеют качество постоянства, а потому лечат расстройства ветра, причиненные качеством подвижности.
6. Суп из поджаренной ячменной муки, холодная вода и т. п. имеют качество холода, а потому лечат расстройства желчи, причиненные качеством маслянистости.
7. Гималайский голубой мак⁴⁹ и подобные растения имеют качество «тупости», а потому лечат расстройства желчи, причиненные качеством остроты.
8. Горечавка, камфора⁵⁰ и тому подобное имеют качество холода, а потому лечат расстройства желчи, причиненные качеством теплоты.
9. Свежее сливочное масло, йогурт, пахта и тому подобное имеют качество мягкости, а потому лечат расстройства желчи, причиненные качеством легкости.
10. Слабительные средства и тому подобное имеют качество текучести, а потому лечат расстройства желчи, причиненные качеством зловонности.
11. Средства от поноса и тому подобное имеют качество сухости, а потому лечат расстройства слизи, причиненные послабляющим качеством и качеством влажности.
12. Горох, чечевица и тому подобное имеют качество тонкости, а потому лечат расстройства слизи, причиненные качеством маслянистости.

⁴⁹ Тиб. ut pa la.

⁵⁰ Горечавка: тиб. tig ta; камфора: тиб. ga bur.

13. Черный перец, жгучий красный перец⁵¹ и тому подобное имеют качество теплоты, а потому лечат расстройства слизи, причиненные качеством холода.
14. Сычуаньский перец, кипяченая вода и тому подобное имеют качество легкости, а потому лечат расстройства слизи, причиненные качеством тяжести.
15. Сброженные напитки хорошего качества и тому подобное имеют качество остроты, а потому лечат расстройства слизи, причиненные качеством «тупости».
16. Грецкие орехи, рыба, свинина и тому подобное имеют качество грубости, а потому лечат расстройства слизи, причиненные качествами мягкости и вязкости.
17. Рвотные средства и тому подобное имеют качество подвижности, а потому лечат расстройства слизи, причиненные качеством постоянства.

Семнадцать свойств пищи и лекарственных веществ

Качество	Средство против расстройства	Против качества	Пример
мягкость	ветра	грубости	Тиноспора сердцелистная (<i>Tinospora cordifolia</i>)
тяжесть	ветра	легкости	Патока
теплота	ветра	холода	Масло, выжатое из семян
маслянистость	ветра	жесткости и тонкости	Мясо барашка
постоянство	ветра	подвижности	Мускатный орех и чеснок
холод	желчи	маслянистости	Суп из поджаренной ячменной муки
«тупость»	желчи	остроты	Гималайский голубой мак (<i>Meconopsis betonicifolia</i>)
холод	желчи	теплоты	Горечавка и камфора
мягкость	желчи	легкости	Йогурт и пахта
текучесть	желчи	зловонности	Слабительные

⁵¹ Черный перец: тиб. na le sham; жгучий красный перец: тиб. tsi tra ka.

сухость	желчи	послабляющего свойства и влажности	Средства от поноса
тонкость	слизи	маслянистости	Горох
теплота	слизи	холода	Перец
легкость	слизи	тяжести	Сычуаньский перец
острота	слизи	«тупости»	Алкоголь хорошего качества
грубость	слизи	мягкости и вязкости	Грецкий орех, рыба и свинина
подвижность	слизи	постоянства	Рвотные

НЕПРЕРЫВНОЕ СОХРАНЕНИЕ ДОЛЖНОГО ПРИСУТСТВИЯ И ОСОЗНАННОСТИ

Непрерывно, в каждый миг жизни, сохранять присутствие и осознанность [тиб. *трэнше*: dran shes] — это самое важное касательно поведения трех врат (тела, речи и ума) и всех связанных с ним факторов, возбуждающих неравновесие жизненных начал и телесных составляющих — нехватку, избыток и извращенность, о которых мы уже говорили.

Тибетское слово *трэнна* обычно подразумевает просто держать что-то в памяти, чтобы не забыть и вспомнить, когда появятся определенные обстоятельства. Точно так же тибетское слово *шежин* подразумевает просто осознавать то, что мы уже знаем. Такие уровни смысла, разумеется, являются составной частью «присутствия» и «осознанности», но не отражают полного смысла выражения «непрерывность присутствия и осознанности», который подразумевается здесь.

Истинный смысл «присутствия» — не только память о чем-то важном как об объекте ума, но скорее живое внутреннее присутствие, которое позволяет нам ни при каких обстоятельствах не забывать о том, что важнее всего. Скажем, присутствие как отчетливое и постоянное, никогда не покидающее нас осознание, что мы живем во времени, может приносить большую пользу, например помогать без труда приспосабливаться к переменам. Поскольку

любой аспект мира, в котором мы живем, подчиняется времени, в нашем восприятии весь мир и его обитатели будут сами собой обнаруживать свое непостоянство. Следовательно, мы сможем избежать бесполезной траты своей короткой жизни.

Точно так же, истинная осознанность не ограничивается лишь сохранением в уме чего-то важного, но подразумевает такую осознанность, которая включает в себе безошибочное знание того, что хорошо и что плохо, и всегда живо и ясно присутствует в уме, превосходя временные факторы или рассудочные суждения. Эта осознанность может обрести свойство при любых неблагоприятных обстоятельствах прямо постигать, что нужно принимать, а что отвергать, не прибегая к рассудочной оценке ситуации.

Любой план действий, составленный на основе рассудочной оценки, опирается на различные факторы, связанные с конкретными обстоятельствами данной ситуации. Поскольку обстоятельства меняются, вряд ли такой план всегда будет соответствовать их ежедневному развитию, а потому с течением времени мы вынуждены то и дело вносить поправки в свои планы. Все мы, исходя из непосредственного опыта, ясно понимаем, что всё обстоит именно так. Неизменные и непрерывные присутствие и осознанность, которые совсем не всегда опираются на рассудочные оценки, принесут нам много пользы: наши планы не будут сорваны обстоятельствами и мы всегда сможем с легкостью изменить свои программы и, не претерпевая больших трудностей, получить требуемое.

Выражение «непрерывность присутствия и осознанности» подразумевает состояние постоянного знания, при котором присутствие и осознанность нераздельны в уме каждого человека, мужчины и женщины, молодого и старого. Само собой разумеется, что всякий, кто вступил на буддийский путь, и особенно на путь учения Дзогчен, и претворяет его в практику, обязательно должен обладать подлинными и постоянными присутствием и осознанностью. Так или иначе, истинные присутствие и осознанность — очень важные условия, требующиеся в жизни каждого человека, независимо от практики Дзогчена. На деле, мало того, что мы претерпеваем страдания рождения, старости, болезни и смерти, то есть естественных аспектов нашей жизни, мы неиз-

менно пренебрегаем осознанностью и под давлением первичных причин: привязанности, гнева и неведения — посвящаем себя исключительно эгоистическим действиям. Вот почему вследствие временных вторичных причин возникает печальная ситуация, когда мы приносим несчастье и себе и другим и вынуждены претерпевать страдание, будучи не в силах ничего исправить.

В наше время большинство людей далеки от того, чтобы сохранять непрерывность присутствия и осознанности в поведении тела, речи и ума. Мы привыкли считать человеческое существо просто конструкцией из плоти и крови, а окружающую среду — просто объектом, возникающим в чувственном восприятии каждого из нас. В результате мы тратим свою энергию в основном на то, чтобы удовлетворить различные материальные потребности, и считаем это достаточным. Эта ситуация очевидна для всех нас. В противоположность этому в человеке нужно видеть целостную совокупность «трех врат». Невозможно рассматривать его только как одни врата — тело, иначе не было бы никакой разницы между нами и искусственными людьми — роботами, созданными современной техникой.

Человеческое тело зарождается как совокупность жизненных начал и телесных составляющих, опирающаяся на энергию первоэлементов, тогда как врата-речь, не образованные жизненными началами и телесными составляющими, существуют непосредственно на основе первоэлементов. Если временными причинами нарушаются первоэлементы тела, это подрывает наше здоровье, и мы получаем непосредственное переживание страданий, вызванных болезнью, и т. п. Болезнь или некоторые иные неприятности, связанные исключительно с телом, — это состояние, которое можно ощутить непосредственно органами чувств; и в этом случае легко понять, как справиться с этой бедой, и так же нетрудно найти метод незамедлительного решения этой задачи.

Однако, если наша проблема связана с вратами-речью, то есть с состоянием первоэлементов или энергии, и в особенности если она связана с вратами-умом, то глубинная природа этой проблемы настолько скрыта, что трудно понять, как с ней бороться, и еще труднее найти должный способ ее разрешения.

Рассматривая трое врат: тело, речь и ум, — мы видим, что тело, представляя собой совокупность жизненных начал и телесных составляющих, является материальной опорой зависящих от него остальных двух врат: речи и ума. Трое врат: тело, речь и ум — существуют во взаимной зависимости. Обычно в течение жизни человека могут возникать трудности, связанные с вратами-телом, но могут проявляться и трудности, связанные с вратами-речью и вратами-умом. Поскольку тело — опора остальных врат, в первую очередь нам нужно постараться разрешить возникшую проблему, воздействуя на врата-тело. Необходимо ясно понять, что могут возникать разнообразные проблемы, которые не являются чисто физическими, а проблемы с вратами-речью связаны не только с проблемами врат-тела, но и с проблемами врат-ума. Если нам недостает твердого понимания этого, то освободиться от таких проблем окажется очень трудным делом, и очень часто само отсутствие такого понимания превращает незначительную проблему в серьезную. Поэтому нам нужно глубоко постичь природу врат-речи и природу врат-ума, чтобы обрести устойчивую и постоянную осознанность, которая позволила бы создать требуемые условия для их благополучия. Для каждого из нас чрезвычайно важно и необходимо обрести такую осознанность.

Например, тот, кто страдает психическим заболеванием, должен знать, что главный источник такого состояния — расстройство жизненного начала ветер. Чтобы устранить это расстройство, нужно прежде всего опираться на методы управления дыханием⁵², связанные с вратами-речью, а затем применять соответствующее питание, поведение, лекарства и наружные процедуры. Так можно устранить расстройство ветра. Чтобы обеспечить эффективность управления дыханием, нужно осваивать позы и упражнения янтра-йоги, связанные с вратами-телом. Следовательно, необходимо понимать, что действенность управления дыханием зависит не только от врат-речи, но и связана с вратами-телом. Применение различных методов управления дыханием позволяет нам на какое-

⁵² Санскр. *пранаяма*, тиб. *rlung sbyor*.

то время разрешить проблемы, вызванные нарушением равновесия вследствие расстройства ветра. Однако, если мы не применяем эти методы регулярно, то можем справиться с проблемой раз или два, но нет никакой гарантии, что она не возвратится. Мы живем в обстоятельствах, всегда зависящих от времени и окружающей среды, и, кроме того, настолько отягощены оковами двойственности, что наша жизнь полностью зависит от обстоятельств. Следовательно, всегда присутствуют неблагоприятные условия, незначительные или тяжелые, из-за чего постоянно возникают проблемы, связанные с расстройством энергии первоэлементов.

Если мы по-настоящему хотим освободиться от подобных неприятностей, то должны наконец понять, что вратами-умом всегда владеет двойственность. Эта двойственность является плодом сильного эгоизма, который проявляется, с одной стороны, как одержимость своим «я» и привязанность к нему, а с другой стороны, как ненависть и враждебность по отношению к другим. В то же самое время ум совершенно не ведает о подлинной природе своего состояния, а потому никогда не пребывает в нем. Поскольку умом владеет исключительно двойственность, мы переживаем, к своему большому огорчению, бесконечные проблемы и болезни, связанные с нашими тремя вратами. Вот почему нам необходимо как следует осознать эту ситуацию и, опираясь на это понимание, следить за тем, чтобы всегда и при всех обстоятельствах руководствоваться осознанностью.

НЕОБХОДИМОСТЬ УМЕНЬШИТЬ ЭГОИЗМ

Каждый человек всегда хочет быть счастливым и избежать страдания. На достижение этой цели мы ежедневно тратим большую часть своей энергии. Однако у нас нет правильного понимания, каковы первичные и вторичные причины страдания. Поэтому, мало того, что мы не обретаем желанного счастья, мы постоянно создаем для себя совершенно нежелательные страдания и всяческие неприятности. Точно так же, как хотим счастья мы, желают его и другие. Точно так же, как ищем защиты от страдания мы,

так ищут ее и другие. С этой точки зрения, все мы равны, но над нами так сильно властвует привязанность, порожденная эгоизмом, что нам трудно даже осознать свой эгоизм. В своих несчастьях и неприятностях мы всегда пытаемся обвинить кого-то другого. Даже если мы вели себя неправильно, мы, прибегая к всевозможным оправданиям, всеми способами стараемся доказать свою невиновность, прямо или косвенно обвиняя тех, кто нам не по душе, и делая всё то, что еще больше усиливает наш эгоизм. Такая позиция, несомненно, является единственным источником всех наших противоречий — личностных, групповых, расовых, религиозных и международных. Народная пословица гласит:

*Чтобы видеть других, нужны глаза,
А чтобы видеть себя, нужно зеркало.*

Следовательно, прежде чем обвинять других, следует немного понаблюдать за своим собственным положением. Благодаря этому эгоизм, которым мы одержимы, начнет ослаблять свою хватку, и мы сможем уважать измерение других людей и более легко устанавливать контакт с окружающими. Кроме того, мы ясно поймем, что напряженность, обусловленная накоплением множества никчемных предубеждений, а также больших и малых страхов по отношению к вопросам, которым мы приписываем большую важность, создается нами самими. В результате напряженность исчезнет, растворившись в своем собственном состоянии. Уменьшение своего эгоизма приносит еще одно благо: оно создает превосходные обстоятельства для зарождения в нас истинной бодхичиты⁵³, подлинного желания действовать на благо другим.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГ

В этой жизни мы жаждем того, что прекрасно, и стараемся его удержать; в то же время нам претит безобразное, и мы стараемся

⁵³ Бодхичитта (тиб. byang chub sems) — один из столпов буддийской махаяны. Подразумевает намерение обрести просветление на благо всех живых существ.

его избежать. Эта двойственность порождает в нас разнообразные надежды, страхи и тревоги — абсолютно бесполезные, хотя и очень влияющие на нашу жизнь. Свою жизнь мы проводим именно так, в условиях, приносящих нам бесконечные несчастья и бесконечное страдание тела, речи и ума. Когда эти беды становятся явными, мы боремся непосредственно с ними, совершенно не принимая во внимание породившие их первичные и вторичные причины. Стоит ли говорить, что такое поведение не помогает разрешить проблемы; наоборот, оно лишь усугубляет их, как дрова, подбираемые в костер, усиливают пламя.

Любая проблема, которая проявляется конкретным образом, является следствием определенных предшествующих первичных и вторичных причин, обусловленных двойственностью, а потому, какую бы отчаянную борьбу с этим самым следствием мы ни вели, это никак не поможет нам освободиться от проблемы. Вот почему, всегда сохраняя осознанность и твердую уверенность в том, что первичные и вторичные причины, составляющие основу всех проблем, заключаются в сильной двойственности, коренящейся в нашем уме, нам необходимо самим применять нужный метод для устранения проблемы.

Пока наша жизнь находит опору в этом теле из плоти и крови, никто из нас не может избежать страданий болезни, расстройств пяти первоэлементов и возникновения в уме таких страстей, как вожделение и гнев. Тем не менее, если мы сохраняем устойчивое присутствие и осознание истинной природы этих проблем, то не будем подчиняться страстям, а сумеем без труда освободиться от них, так же как и безо всяких усилий избавиться от проистекающих от них сильных тревог.

Это в точности соответствует тому, что происходит, например, в сновидении, когда мы испытываем горе и страдание или нас охватывает сильный страх. Ощущения тела, речи и ума в этот момент не отличаются от тех, что мы реально испытываем наяву. Однако, если во сне мы руководствуемся осознанностью и присутствием, то, едва мы поймем, что видим сон, чувство страха само собой растворяется в своей собственной природе, хотя само сновидение не прекращается. Не следует думать: «Что общего у жизни

и сновидения? Сновидение соткано из призрачных образов, приходящих во сне, а зримые наяву образы конкретны; поэтому эти два явления совсем непохожи». На самом же деле состояние яви и природа сновидений, приходящих во время сна, разнятся лишь своей продолжительностью, а в своей основе не различны. Именно по этой причине, для того чтобы практик на пути мог осознать природу сновидения, а также понять и состояние коренной нереальности того, что происходит в жизни наяву, возникла система различных ночных практик сновидений.

ПРИРОДА СНОВИДЕНИЯ

Всевозможные разновидности страдания, например болезнь, которые мы претерпеваем при жизни и которые связаны с материальным телом из плоти и крови, переживаются в том же самом теле, образованном из грубых первоэлементов. В состоянии сновидения глаза и другие органы чувств материального тела совместно с сознаниями чувств обращаются внутрь и больше не воспринимают соответствующие им внешние объекты и не выполняют соответствующие им функции — это состояние мы называем сном. Через короткий промежуток времени, когда материальное тело продолжает спать, сознание ума выходит из состояния бездеятельности и начинает действовать, опираясь на сознание зрения и другие сознания чувств, — это мы называем психическим телом. В зависимости от тех или иных преходящих обстоятельств происходят различные сменяющие друг друга события, вызывающие переживания счастья или страдания, — это мы называем сновидениями. Все ощущения счастья или страдания, испытываемые нами до момента пробуждения ото сна или до того, как мы осознаем, что спим, проявляются точно так же, как и те, что мы испытываем наяву.

Внешний мир, существующий как видение, общее для всех людей и других населяющих его существ, кажется бесспорно реальным и конкретным. Однако, когда в итоге мы умираем и наша нынешняя реальность исчезает, становится ясным, что это чело-

веческое видение было в точности похоже на сон, от которого мы пробудились, что оно было всего лишь мимолетными образами, пронесившимися в уме, за которые невозможно ухватиться как за конкретные и реальные вещи.

Если при любых жизненных обстоятельствах мы, опираясь на понимание этого принципа, как следует упражняем свой ум, то, по меньшей мере, сумеем растворить свою сильную привязанность и проистекающие от нее бесконечные страхи, опасения и предубеждения. Так мы обречем удовлетворение, внутренне примем жизненные обстоятельства, в которых оказались, и обречем способность жить без напряженности.

НЕОБХОДИМОСТЬ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ИМЕЕШЬ

Другой аспект, в котором необходимо в каждый день нашей жизни руководствоваться присутствием и осознанностью, — это «удовлетворенность тем, что имеешь». Для большинства из нас такое достоинство, как удовлетворенность, достигается с трудом. Например, пусть наш жизненный уровень позволяет нам удовлетворять насущные потребности: иметь жилье, одежду, еду и предметы первой необходимости, нам этого недостаточно и мы хотим получить такой же жизненный уровень, если не лучший, как у наших друзей или других людей. Или, допустим, у нас нет работы и нам трудно содержать самих себя. Из-за неспособности быть довольными мы отказываемся от возможности устроиться на менее престижную работу, даже если жалованья хватило бы для разрешения нашей полной неопределенности ситуации, и продолжаем претерпевать трудности в надежде найти работу, соответствующую нашей квалификации.

Другие стороны неудовлетворенности: зависть по отношению к тем, кто выше, и вытекающее из нее недовольство; гордость по отношению к тем, кто ниже, и вытекающее из нее недовольство; соперничество с равными и вытекающее из него недовольство; неприятие конкретной ситуации, в которой мы находимся, считая

ее неприемлемой или не отвечающей нашим требованиям. Чтобы справиться с этим, нам необходимо, точно понимая и принимая свое настоящее положение, правильно учиться сохранять непрерывность присутствия и осознанности, в том числе и по отношению к потребности постепенно и в соответствии с нашими жизненными обстоятельствами улучшать то, что поддается улучшению. Если мы никогда не отклоняемся от этой непрерывности присутствия и осознанности, следя за тем, чтобы никакие обстоятельства нашей жизни не были обособлены от нее, то мы сумеем разрешить любые возникающие проблемы, как бы значительны они ни были, или же они разрешатся сами собой.

Итак, можно ясно понять, что тело — это необходимая опора для речи и ума. Точно так же врата-речь и врата-ум являются опорой всех действий и поступков человека. В особенности нам нужно понимать подлинную природу врат-ума. Приобретя однажды это понимание, мы должны сохранять его благодаря непрерывности присутствия и осознанности. Этот принцип чрезвычайно важен для обретения временного блага — здоровья, но, несомненно, связан также и с устремлением, которое лелеет в своем сердце каждый человек, — обрести вечное счастье.

ПРИРОДА УМА, ПРЕБЫВАЮЩАЯ В ОСНОВЕ ВСЕГО

Великие мудрецы прошлого различали состояние ума и его истинную природу, или подлинное состояние, называя первое «ум» (тиб. *sems*), а второе «сущность ума» (тиб. *sems nyid*). Какова коренная разница между умом и его сущностью? Ум всегда существует во времени, а сущность ума полностью за пределами времени. Для ума свойственно рассудочное мышление, а сущность ума полностью за пределами суждений ума. Ум зависит от врат, то есть от относительных способностей, а сущность ума не зависит ни от каких относительных способностей. Таковы некоторые важные различия, разграничивающие ум и его сущность.

Святые держатели учения Ати Дзогпа Ченпо называли основополагающую природу сущности ума «изначальная потенциальность самосовершенства». Это значит, что в состоянии каждого живого существа пребывает бесконечная изначальная потенциальность, энергия, совершенная сама по себе. Тем не менее, среди людей, не говоря уже о других видах существ, тех, кто понимает эту самосовершенную природу потенциальности, исконного состояния как оно есть, меньше, чем звезд на дневном небе. Однако один лишь факт обладания этой потенциальностью не принесет нам никакой пользы, если в нашем уме не возникнет глубокое знание «самосовершенной изначальной потенциальности» — нашего исконного состояния.

Иллюстрацией сказанному служит следующая притча. Некогда жил в одной стране нищий. Днем он ходил в деревню просить милостыню, а ночью этот бездомный человек спал в пещере у подножия горы, и подушкой ему служил округлый камень. Много лет влача нищенское существование, бедняга состарился и наконец тяжело заболел и в той же пещере умер, несчастный и одинокий. Напротив той горы жил в уединении мудрец-отшельник. Каждое утро он видел, как нищий выходит из пещеры и отправляется в деревню, а вечером видел, как тот возвращается в свою пещеру. Но однажды никто не вышел из пещеры, и мудрец подумал, не умер ли нищий. Благодаря своему ясновидению он мгновенно узнал, что бедняга умер в нужде и болезни. Еще он увидел, что тот камень, который всю жизнь служил нищему подушкой, был полон алмазов. Но нищий не знал этого и, хотя всегда клал голову на этот камень, провел свою жизнь в нужде, побираясь. То, что под головой у него была куча алмазов, не принесло ему никакой пользы.

САМОСОВЕРШЕННАЯ ИЗНАЧАЛЬНАЯ ПОТЕНЦИАЛЬНОСТЬ

В древних текстах, содержащих суть учения Ати Дзогпа Ченпо, ясно говорится о природе каждого живого существа — самосовершенной потенциальности изначального состояния. Изначальное

состояние каждого из нас сравнивается с сущностью-пустотой, природой-ясностью и не встречающей препятствий потенциальностью зеркала.

Различные образы, появляющиеся в зеркале, — это лишь отражения, которые не присутствуют внутри него как нечто осязаемое. Это и называется сущностью-пустотой. Хотя в зеркале не находится ничего осязаемого, благодаря взаимозависимости вторичных причин отражения, то есть предметов, находящихся перед зеркалом, и ясности самого зеркала, мгновенно проявляются отражения, в точности повторяющие сами предметы. Это и называется природой-ясностью.

Как только перед зеркалом появляются различные вторичные причины отражения, каждый отраженный образ возникает, не требуя от зеркала никаких приготовлений, а поскольку у зеркала есть безграничная способность проявлять отражения, каждый отраженный образ может появиться и проявляется совершенно беспрепятственно. Это и называется не встречающей препятствий потенциальностью.

Истинный смысл примера с зеркалом, поясняющего нашу самосовершенную потенциальность, заключается в том, что, хотя все явления кажутся реальными и существующими, в своем истинном состоянии они изначально чисты (то есть пусты) и не обладают никакой реальностью, в точности, как отражения в зеркале. Это качество называют сущностью-пустотой.

Хотя ничто не существует конкретно, точно так же, как отражения любого предмета в зеркале, взаимозависимые с зеркалом, могут появляться беспрепятственно, так, на основе всеобъемлющего многообразия взаимозависимых явлений, выступающих в качестве вторичных причин, и все иллюзорные проявления, не ограниченные никакими рамками воображения, обладают качествами изначального самосовершенства и возникают сами собой и без усилий. Это качество называют природой-ясностью.

Появление в зеркале разнообразных отражений не требует никакой подготовки, и форма предмета проявляется мгновенно как она есть; следовательно, эта природа-ясность не зависит ни от

каких особых обстоятельств или времени. Ясность обладает способностью проявляться непрерывно в точной форме взаимозависимых явлений, и какой бы образ ни возникал, это проявление не может быть прервано никакой вторичной причиной. Это качество называется не встречающей препятствий потенциальностью.

Эти три изначальных качества: сущность-пустоту, природу-ясность и не встречающую препятствий потенциальность — обычно называют «три изначальные мудрости»⁵⁴. Эти мудрости можно сравнить с естественной способностью зеркала: хотя можно выделить три его качества — чистоту, ясность и прозрачность, — на самом деле его невозможно расчленить на три разных аспекта.

Но как же из этих трех изначальных мудростей все-таки возникают проявления энергии самосовершенной потенциальности? Наше тело, слагающееся из жизненных начал и телесных составляющих, зарождается на основе красного материнского элемента, обладающего солнечной энергией и испускающего вибрации естественного звука А, и белого отцовского элемента, обладающего лунной энергией и испускающего вибрации естественного звука ХАМ. Встречаясь, эти два элемента, благодаря действию пяти светов, то есть чистых сущностей пяти элементов, постепенно развиваются, приобретают форму и созревают, образуя материальное тело из плоти и крови, представляющее собой аспект лучей этого света. Таким образом, природа потенциальности изначальной основы может быть в полной мере представлена как три изначальные потенциальности: «звук», «свет» и «лучи».

Обычно звуком мы считаем слышимый звук, который производится каким-то материальным источником, то есть мы имеем в виду объект восприятия, который может быть приятным, неприятным или нейтральным. Однако на самом деле существует три разновидности звука: внешний, внутренний и тайный.

Звук, который мы слышим ушами, — это внешний звук. Внутренний звук неслышим, но может быть обнаружен по вибрациям

⁵⁴ Тиб. gzhi gnas kyi ye shes gsum.

элементов. Тайный звук невозможно обнаружить по вибрациям элементов: только тогда, когда мы постигли состояние Ати, или мгновенное присутствие, он проявляется как изначальная энергия, неотъемлемо присущая природе бытия⁵⁵.

Когда, развиваясь, звук становится светом, аспект природы-ясности предстает как объект зрения. Затем, проявляясь благодаря способности энергий *ролна* и *цал*⁵⁶, возникают пять цветов, представляющие собой природу пяти первоэлементов; они становятся лучами, и появляются чистые и нечистые видения, зависящие от взаимодействия имеющих вторичных причин. Основу этих проявлений называют «три изначальные потенциальности».

Как же мы постигаем в себе безграничную природу самосовершенной изначальной потенциальности? Это зависит исключительно от нашей способности или неспособности обнаженно и прямо проникнуть в состояние мгновенного присутствия, не допуская, чтобы знание подлинного состояния оставалось всего лишь объектом рассудочного ума.

МГНОВЕННОЕ ПРИСУТСТВИЕ

Те, кто изучал обширную литературу сутр и тантр — различных форм святой Дхармы — и с преданностью претворял их содержание в практику с помощью различных методов, принадлежащих к соответствующим системам, обретают уверенное знание коренной природы всех явлений.

Однако те, кто интересуется учением Дзогчен и следует его принципу, прежде всего должны упорно упражняться в том, чтобы различать ум и природу ума, или мгновенное присутствие. Такое размежевание необходимо главным образом для того, чтобы избежать заблуждения и ошибочного уклона, допускаемого многими

⁵⁵ Санскр. *дхармата*, тиб. *chos nyid*.

⁵⁶ *Ролна* (rol pa) и *цал* (tsal): два из трех способов проявления потенциальности (thugs rje) нашего изначального состояния. Третий называется *данг* (gdangs).

из практиков, который заключается в том, что они принимают переживания пустоты или ясности за свою истинную природу. Все переживания, связанные с тремя вратами, и все приятные и болезненные ощущения имеют отношение к уму и подчиняются времени. Следовательно, те, кто зависит от ума, не только ощущают удовольствие и страдание, но, когда такие ощущения возникают, переживают их точно так же, как это делали бы обычные люди. Вместо того, люди практикующие, которые пребывают в истинном состоянии сущности ума, пусть даже ощущения удовольствия и страдания проявляются в их восприятии таким же образом, отнюдь не вынуждены следовать за ними в той же мере, поскольку не находятся в зависимости у ума.

Тот, кто подчиняется уму, переживает ощущения удовольствия и страдания именно такими, какие они есть, а потому остается в обычном человеческом видении. Тот, кто лишь умом понимает, что наше кармическое видение лишено реальности, но еще не научился отделять ум от сущности ума, похож на человека, который видит в зеркале красивые или некрасивые образы. Он знает, что образы, которые он видит своими глазами, нереальны, что они просто отражения, но продолжает оставаться убежденным в реальном существовании предметов, взаимодействующих с зеркалом (то есть находящихся перед зеркалом). Его умственное понимание никак не изменяет его способ восприятия ощущений удовольствия и страдания.

О человеке, который правильно разделяет ум и основополагающую сущность ума и пребывает в этой сущности, можно образно сказать, что он не воспринимает зеркало как объект, но сам является зеркалом. Любой образ (или отражение), возникающий в зеркале, не причиняет вреда и не приносит пользы самому зеркалу. Точно так же те, кто пребывает в сущности ума, хоть и видят различные образы, проявляющиеся вследствие преходящих вторичных причин, неподвластны уму. Вследствие этого они не становятся рабами ощущений удовольствия и страдания, связанных с видениями самого ума, пусть эти видения (представляющие собой естественную энергию их ясности) и продолжают непрерывно возникать. Что бы ни появлялось, оно, поскольку представляет

собой лишь качество самосовершенства, освобождается само собой в то самое состояние сущности ума.

По этим причинам теперь, пока у нас есть здоровье, нам нужно следовать Учителю, владеющему истинным переживанием Дзогчена, и, опираясь на его наставления, разделяя ум и природу ума, мы можем обнаружить сущность непосредственно в своем состоянии.

Некоторые думают: «Даже и без помощи учителя мы можем разделять ум и сущность ума и обнаруживать последнюю непосредственно в собственном состоянии, просто прочитав многочисленные руководства, которые есть в нашем распоряжении, и опираясь на собственные аналитические способности». Думая так и отказываясь следовать Учителю, они укрепляют свою заносчивость и эгоизм. Эти люди должны ясно понять природу своего заблуждения, стать менее самонадеянными и эгоцентричными и следовать Учителю — вот что важнее всего. На самом деле пробуждение прежних предрасположенностей, что не зависит ни от чтения руководств, ни от использования своих аналитических способностей, возможно только для тех редких людей, у кого есть сохраняющаяся из прошлого сильная кармическая связь, а потому уже есть соответствующая склонность.

Особенность сущности ума состоит в том, что она превосходит любой объект рассудочного ума. По этой причине большинство людей, как бы ни были высоки их умственные способности, абсолютно не могут понять подлинного состояния мгновенного присутствия или сущности ума, просто читая книги о принципах Дзогчена или прибегая к анализу, основанному на логике.

ПРИНЦИП ПОЛНОГО ИЗНАЧАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВА, ИЛИ АТИ ДЗОГПА ЧЕНПО

Многие питают привязанность к своей особой религиозной традиции или к собственному теоретическому пониманию, поэтому, пытаясь познакомиться с принципом Ати Дзогпа Ченпо, или

Дзогчена, они сильно опасаются, что это учение может оказаться несовместимым с их собственным положением или что оно может его изменить, превратив их в «последователей системы Дзогчен». Однако принцип Дзогчена следует понять правильно на том веком основании, что это учение является особым методом, с помощью которого мы совершенно точным образом можем обрести переживание и постижение бесконечной изначальной потенциальности самосовершенства, уже присутствующего в каждом из нас. Это натолкнет нас также на осознание того, что мы совершенно не ведаем о своем истинном состоянии как оно есть и что мы полностью поработаны двойственностью надежды и страха, своими убеждениями, пристрастиями и тому подобным, и благодаря этому осознанию мы сможем освободиться из клетки двойственности. Речь идет вовсе не о том, чтобы к уже существующей в нас и глубоко укоренившейся двойственности добавить новую клетку системы Дзогчен, а потому питать подобные опасения нет никаких оснований.

Ати Дзогпа Ченпо — не религиозная традиция, опирающаяся на ограничения и сектантские убеждения, и не философская система, построенная средствами логического анализа. В прошлом кое-кто из ограниченных приверженцев собственной традиции перенял воззрение Дзогчена, утверждая, что это и есть суть их учения. Более того, некоторые философы, верные теориям, построенным с помощью логического анализа, заявляют, что суть их философии — воззрение Дзогчен. Но мы можем со всей очевидностью понять, что их философские принципы и точка зрения Дзогчена в корне различны.

Дзогчен — не название ограниченной религии или философской традиции, опирающейся на религиозные письменные источники или на философские тексты; это не храм и не место, где базируется какая-либо религия или философия. Необходимо понять, что Дзогчен — не что иное, как бесконечная потенциальность изначального самосовершенства, подлинное состояние, присутствующее в каждом живом существе.

Древние Учителя Ати Дзогпа Ченпо, самый выдающийся из которых — Гараб Дордже⁵⁷, учили счастливых существ, вроде нас, методу, благодаря которому они, опираясь на прямое личное переживание, постигают присутствующую изначально бесконечную потенциальность самосовершенства, то есть истинное состояние. Этот наивысший метод, основанный на их опыте переживаний, средство постижения бесконечной потенциальности каждого человека и есть учение, называемое Ати Дзогпа Ченпо, или Дзогчен.

Чтобы изучить воззрение Дзогчена, нам ничего не нужно ни принимать, ни отвергать, ни даже что-либо изменять. Вне зависимости от знакомых нам религии или идеологии, истинный принцип учения Дзогчен заключается в том, чтобы не быть в подчинении у двойственных представлений нашего ума и постоянно применять методы, позволяющие нам узнавать подлинное состояние сущности ума. Следовательно, если мы знаем принцип Дзогчена, опасение, что это учение может быть несовместимым с нашими обстоятельствами или что нам, возможно, придется изменить условия своей жизни или стать «последователем Дзогчена», безосновательно.

Кое-кто может думать: «Я понимаю, как важно понять природу своего изначального состояния, следуя наставлениям подлинного Учителя, но, быть может, другие будут смотреть на меня как на последователя какой-то религии или идеологии, основанной на вере». У многих есть такое сомнение. Мы, ученики, осваивающие учение Дзогчен, понимаем, что это учение невозможно принять на основе веры, созданной умом, потому что такая вера всегда может перемениться. Следовательно, имея такую основу, нельзя понять истинный смысл учения Дзогчен.

Подлинный смысл учения Дзогчен следует постигать путем прямого переживания, и тот, кто желает узнать принцип этого учения, должен прежде всего сломать клетку двойственности и

⁵⁷ Гараб Дордже (dga' rab rdo rje; санскр. Прахеваджра) был первым учителем и первоисточником учения Дзогчен в нашем мире. Родился в стране Уддияна во II веке до н. э., примерно через триста шестьдесят лет после смерти Будды Шакьямуни.

стать свободным. Кроме того, когда мы осваиваем на практике учение Ати Дзогпа Ченпо, стараясь оказаться в своем истинном состоянии, мы не должны превращать в оковы само учение Дзогчен. Если того требуют обстоятельства, нет ничего зазорного в том, чтобы следовать какой-то религии или системе, основанной на общепринятой вере. С другой стороны, если упорно ограничивать себя любой разновидностью клетки, зная при этом, в чем заключается суть, то это не только противоречит нашему подлинному состоянию, но и может стать причиной множества проблем и трудностей.

Применяя учение Дзогчен, мы обретаем глубокую уверенность, великую веру и уважение по отношению к Учителю и Учению. Эти качества возникают в нас сами собой и только благодаря прямому переживанию, а не потому, что мы получаем или создаем их намеренно, используя свой ум. Благодаря собственному личному переживанию, мы можем понять, что эти качества никак не могут превратиться в оковы, которые стесняли бы нас какими-либо ограничениями или пристрастиями: природа прямого переживания не может измениться никоим образом. Так мы можем ясно понять, что все эти принципы нераздельно связаны с подлинным состоянием каждого из нас.

СМЕРТЬ



ПРИРОДА СМЕРТИ

Конец человеческой жизни характеризуется тремя несомненными фактами: раньше или позже мы умрем, время смерти невозможно предсказать и вторичные причины смерти неизвестны.

НЕСОМНЕННЫЙ ФАКТ СМЕРТИ

Мы, люди, рождаемся в этом мире, растем, становимся взрослыми и в конце умираем. Это неоспоримая истина, которая верна для всего сущего. В самый миг рождения подтверждается также и несомненность смерти. Например, когда нам вручают прекрасный букет чудесных, благоухающих цветов, нам это очень приятно, но в то же время мы знаем, что через несколько дней цветы завянут и мы их выбросим.

Точно так же за рождением следует смерть, после встречи — разлука, после накопления — истощение и т. д. Кратко говоря, ни один из тех, кто родился и живет в двойственности сансары, не может не подчиниться этому правилу, а потому излишне говорить, что рано или поздно смерть постигнет каждого. Например, в один прекрасный день мы поселяемся в прекрасной гостинице, где живем в свое удовольствие, но через некоторое время нам нужно съезжать и отправляться в другое место. Точно так же ныне мы привязаны к своему телу, холим его и лелеем, но настанет день, когда наше сознание, покинув это тело, отправится куда-то дальше — это абсолютно несомненно. Кроме таких великих учителей,

как Падмасамбхава⁵⁸ и Вималамитра⁵⁹, которые еще при жизни переместили свои материальные тела в природу света, осуществив «великий перенос в радужное тело»⁶⁰, каждый, кто родился и живет в этом мире в материальном теле, умирает. Даже такой великий человек, как Будда Шакьямуни, ясно явил уход в нирвану⁶¹, а все знаменитые просветленные учителя, приходившие в этот мир, являли смерть. Точно так же и могущественные цари, и все те, кто владеет властью и богатством, кто повелевает странами, армиями и т. п., — все они однажды умрут, не в силах как-либо помешать этому. Вот почему просветленные учителя говорили: «Поистине никто не живет в этом мире бессмертным». Нам нужно твердо понимать, что этот факт полностью соответствует нашему реальному состоянию. Это чрезвычайно важно.

НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕДСКАЗАТЬ МОМЕНТ СМЕРТИ

Несмотря на то что наша жизнь, несомненно, закончится смертью, совершенно неизвестно, когда это случится. Большинство людей считают, что смерть приходит вследствие старости и упадка жизненных сил, когда жизнь едва теплится в теле, словно угасающий

⁵⁸ Падмасамбхава, широко известный в Тибете как Драгоценный Учитель (Гуру Ринпоче), был главным распространителем буддизма в Тибете, куда он впервые принес его во времена правления царя Трисонг Децена (Khri strong ldeu btsan: 742–797). Падмасамбхава был вдохновителем и основателем первой в Тибете буддийской школы, которая ныне называется нингма, или «древняя школа».

⁵⁹ Вималамитра (VIII век) был учеником Шрисингхи. Особенно он известен тем, что передавал в Тибете много учений, впоследствии получивших название *Виманингтиг* (Bi ma snying thig).

⁶⁰ Великий перенос в радужное тело ('ja' lus 'pho ba chen po) означает такое достижение, при котором материальное тело преобразуется в бессмертное тело света, которое может проявляться, когда это нужно.

⁶¹ Нирвана (санскр., тиб. *myang ngan las 'das pa*): здесь имеется в виду обычный смысл слова «смерть», которая по отношению к Будде подразумевает лишь временное растворение материальной формы.

огонь в светильнике, в котором заканчивается масло; в результате в определенный момент дыхание прекращается. Многие полагают, что смерть наступает только так. Нет нужды говорить, что неизбежность смерти в старости — это часть природы бытия; однако, поскольку жизнь каждого из нас связана с внешними обстоятельствами, нет никакой гарантии, что смерть случится только в старости. Умирают не только старики: многие умирают еще в материнской утробе, другие умирают в юности вследствие болезней или несчастных случаев, а третьи умирают в расцвете лет вследствие неблагоприятных жизненных обстоятельств. Например, в моем детстве однажды осенью мои родственники пригласили человека десять из местной молодежи, чтобы те заготовили сено на ближних холмах. Я тоже отправился с ними. Вечером молодые работники собрали накошенное на склонах сено и устроили себе место для сна. В тот вечер после ужина молодежь напилась пива и допоздна пела, плясала и забавлялась. Наконец все мы беззаботно отправились спать на сене. Наутро одна девушка продолжала тихо, не шевелясь, спать на сене. Через некоторое время пошли ее будить, чтобы идти завтракать и начинать работать, но она не проснулась. Когда присмотрелись, оказалось, что девушка лежит холодная и мертвая. Она умерла внезапно: ничем не болела и ни на что не жаловалась. Я сам был очевидцем случившегося. Молодежь склонна думать: «Я молод, смерть еще так далека», но вместо этого нам нужно приучаться непрерывно сохранять осознание того, что момент, когда придет смерть, нам неведом.

НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕДСКАЗАТЬ ВТОРИЧНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТИ

Мы, люди, предполагаем, что нас, прошедших через страдания рождения, старости и болезни, смерть настигнет в результате каких-то вторичных причин, например болезни. Однако же причины, приводящие к смерти, непредсказуемы. Наша жизнь поистине очень похожа на свечу, зажженную под открытым небом.

В ничем не защищенном месте ветер может подуть внезапно и с любой стороны, сверху или снизу, а когда дует ветер, никто не поручится, что в какой-то момент свеча не погаснет. Точно так же и наша жизнь протекает среди бесчисленных вторичных причин, связанных с обстоятельствами времени и места, которые могут привести к внезапной смерти. Следовательно, если мы не руководствуемся осознанием обстоятельств, в которых находимся, то, по мере того как проходят часы, дни, недели, месяцы и годы, продолжение жизни становится все более трудной задачей.⁶² Причин, которые могут привести к смерти, множество. Многие умирают вследствие несчастного случая на службе, зарабатывая на жизнь; другие, повинувшись привязанности и ненависти, погибают на войне или в иных стычках; третьи умирают из-за неправильного образа жизни, подчиняющегося непреодолимой привязанности. Кто-то умирает под гнетом страдания, а кто-то, впав в отчаяние из-за условий своей жизни, кончает жизнь самоубийством. Самое важное, что нужно понять, — это возможность умереть не только в старости или от тяжелой болезни: на протяжении жизни мы сталкиваемся с множеством вторичных причин, которые могут привести к смерти. Мы должны быть уверены, что в нас всегда живет постоянное присутствие и осознание этого факта.

НЕНУЖНОСТЬ СТРАХА СМЕРТИ

Боязнь, страх смерти — это явный знак того, что мы еще не обрели осознание природы человеческого состояния. Некоторые не выносят даже упоминания о смерти. Даже слыша или видя собственными глазами, как кто-то умирает, в частности, как один за другим умирают их друзья или родственники, они упрямо продолжают думать, что лично их смерть не коснется. Так они живут, как можно дольше обманывая самих себя надеждой, что в один прекрасный

⁶² Продолжение жизни становится все более трудной задачей, так как из-за недостатка осознанности мы всё больше сталкиваемся с препятствиями, болезнями и опасностью безвременной смерти.

день им удастся избежать смерти. На самом деле никто не знает, как избежать смерти; поэтому такие люди, когда их неожиданно поразит смертельная болезнь или они получают тяжелую травму, рискуют оказаться в тисках мучительного страха.

С самого момента рождения смерть является частью нашего естественного состояния, и здесь нечего бояться и нечему ужасаться. Принимая собственное состояние как оно есть, мы должны понять, какова природа умирания и что в этот момент может по-настоящему нам помочь. Но нам недостаточно лишь знать это: теперь, когда у нас есть все благоприятные условия, нужно стараться, чтобы это знание стало конкретным.

МОМЕНТ СМЕРТИ

Три стадии: смерть, переходное состояние между смертью и новым рождением и само новое рождение — подобны трем периодам: сна, сновидений и яви. Ночью, когда мы засыпаем, прежде всего все наши чувства: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и ум — постепенно обращаются внутрь, тогда как объекты чувств: красивые и некрасивые образы, приятные и неприятные звуки, хорошие и плохие запахи, доставляющие удовольствие или отвратительные вкусы, тактильные ощущения гладкости или грубости, а также положительные или отрицательные объекты ума — исчезают из области восприятия. Как следствие, сознания чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания и ума — тоже обращаются внутрь, и мы засыпаем.

После того, как мы заснули, через некоторое время, которое может разниться по длительности, сознание ума пробуждается, хотя тело продолжает спать, и это сознание, сопровождаемое сознаниями зрения и других чувств, проявляется как «психическое тело», переживающее состояние сновидений. На этом этапе все хорошие, плохие или нейтральные сны, возникающие на основе различных мимолетных факторов, называются состоянием сновидений. Все эти плохие, хорошие или нейтральные картины, воспринимаемые нами в этом состоянии, предстают перед нами как

существующие и реальные, а потому психическое тело переживает все ощущения счастья и страдания, будто на самом деле. Но, когда мы пробуждаемся ото сна, и начинаются дневные видения яви, мы ясно понимаем, что все призрачные картины сновидения были нереальны, в результате чего, как только мы проснемся, приятные и неприятные ощущения, которые мы испытывали во сне, пропадают сами собой. Тем не менее, наше сознание зрения вместе с сознаниями других чувств, снова соединившись с видениями яви, возобновляют свою непрерывную деятельность, опирающуюся на соответствующие органы чувств. Так проходит следующий день, в течение которого мы непрерывно переживаем различные ощущения счастья и страдания в зависимости от своей конкретной ситуации.

Мы можем ясно понять, что эти три аспекта (сон, сновидения и явь) в состоянии каждого человека не только представляют собой нечто отчасти аналогичное трем стадиям: смерти, бардо и перерождения, — но и тесно связаны с ними. Исходя из этих основных принципов, в знаменитой «Тибетской книге мертвых»⁶³ объясняют четыре бардо: бардо, длящееся от рождения до смерти, бардо умирания, бардо дхарматы и бардо становления.⁶⁴

БАРДО МЕЖДУ РОЖДЕНИЕМ И СМЕРТЬЮ

На стадии естественного состояния между рождением и смертью можно достичь освобождения, применяя метод наставлений, устраняющих любые сомнения относительно знания⁶⁵, подобно ласточке, влетающей в гнездо.

⁶³ Под этим названием на Западе стал известен текст *Bar do thos grol*, или «Освобождение благодаря слушанию в бардо». Этот текст составляет часть *Zhi khro dgongs pa rang grol*, в буквальном переводе «Самоосвобождение в собственном истинном состоянии (с помощью) мирных и гневных божеств», цикла учений, обнаруженного Карма Лингпой (XIV век).

⁶⁴ Четыре бардо (*bar do bzhi*): бардо между рождением и смертью (*skye 'chi bar do*), бардо умирания (*'chi kha'i bar do*), бардо дхарматы (*chos nyid bar do*), бардо становления (*srid pa'i bar do*).

Период, который начинается с момента, когда мы обретаем это драгоценное человеческое тело, наделенное свободами и дарованиями⁶⁶, и продолжается с последующего за этим рождения и в течение всей жизни, пока не начнется промежуточное состояние умирания, называется естественным состоянием между рождением и смертью. Этот период, который включает в себя детство, зрелость и старость, дает уникальную возможность осуществить цель человеческой жизни.

Осуществить цель человеческой жизни — это не просто получить все необходимое для повседневной жизни: еду, одежду, дом и достаток. Точно такая же способность удовлетворять эти временные потребности имеется и у других существ. Недостаточно обрести качества, свойственные счастливому человеческому рождению или соответствующие ему умственные способности. Признание того, что исключительная возможность, предоставляемая нам человеческой жизнью, имеет безмерную ценность, выражено в известном определении людей как «существ, способных говорить и понимать». Умея читать, писать и выражать мысли на каком-либо языке, каждый из нас должен стремиться осуществить в этой жизни цель человеческого бытия. Каким образом это сделать, можно понять из истории, которая запечатлела благоприятные и неблагоприятные обстоятельства, имевшиеся в нашем мире с древности и до наших дней, отталкиваясь от различных ограниченных традиций, религиозных или философских, существующих с древних

⁶⁵ Тиб. gros thag thams cad bcad pa thi bya tshang du 'jug pa lta bu'i gdams ngag.

⁶⁶ Свободы и дарования (dal 'byor): восемнадцать свобод и дарований, свойственных драгоценной человеческой жизни. Восемь свобод (dal ba brgyad): не родиться как существо ада, прета, животное, бог-долгожитель, дикарь, не родиться в стране, где царят ложные взгляды, не родиться там, где нет учения Будды, родиться умственно неполноценным или с ущербными органами чувств. Десять дарований ('byor ba bcu): родиться человеком, родиться в стране, где присутствует учение Будды, родиться с полноценными органами чувств, не быть под властью ложных взглядов, обладать верой и преданностью по отношению к учению Будды, не иметь неблаготворной кармы, родиться в таком месте, где являлся Будда, где он проповедовал учение, где его учение продолжает присутствовать, где ему можно следовать и где есть учителя, которые ведут по пути освобождения.

времен и по настоящее время, или от четких объяснений Дзогчена и других учений, превосходящих любые границы. После этого нам нужно перевоспитать свой ум, выслушивая наставления совершенного учителя и изучая глубокие первоисточники: тантры и ключевые учения⁶⁷.

С помощью медитации нам нужно суметь получить личное и непосредственное переживание абсолютного смысла, так чтобы не осталось никаких оснований для сомнений относительно истинного состояния. Ласточка влетает в гнездо с естественной уверенностью, без малейших колебаний; точно так же, благодаря слушанию и размышлению разрешив сомнения, касающиеся слов и смысла учения, мы должны упражняться в практике учения, чтобы устранить любые сомнения относительно обнаруженного нами истинного состояния.

Поскольку мы люди, наше состояние полностью отличается от состояния других существ, которые живут в этом мире. Например, слон наделен огромной силой, но, хотя его сила намного превосходит человеческую, люди приручают его и заставляют работать на себя. Почему? Потому что, хотя физическая сила слона больше, его разум несравним с человеческим. Пусть человек физически слабее слона, созданное человеческой изобретательностью оружие может стереть с лица земли целую страну. Это можно понять без труда, потому что в этом можно убедиться собственными глазами.

В состоянии между рождением и смертью у нас есть всё для того, чтобы обрести знание, но у нас никогда не будет возможности понять подлинную природу своего состояния, если мы не станем стремиться обнаружить, что это такое, а будем просто бесцельно проводить жизнь, добывая средства к существованию, чтобы обеспечить себя пищей и одеждой, и совершая поступки, кото-

⁶⁷ В Дзогчене слово *тантра* (gyud) означает основополагающие священные тексты, содержащие учения, в которых излагаются основа, путь и плод. Объяснения глубоких методов и наставления, «извлеченные» из тантр великими держателями знания (rig 'dzin), называются «ключевые учения» (lung), тогда как сокровенные наставления (man ngag) — это сущностные указания, явившиеся плодом опыта созерцания, накопленного практиками, и опирающиеся на тантры и ключевые учения.

рые основаны на двойственных представлениях, обусловленных привязанностью и гневом. Кроме того, в тот день, когда нам придется столкнуться с переживаниями бардо умирания, мы будем вынуждены расстаться со столь дорогим для нас телом и в безграничном ужасе отправиться в путь в одиночку. В частности, хотя и верно, что в бардо дхарматы подлинная реальность нашего изначального состояния проявится ясно и обнаженно в виде звука, света и лучей⁶⁸, также верно и то, что при отсутствии у нас опыта переживания этого состояния, мы не узнаем в этих проявлениях собственную изначальную энергию и испугаемся. Из-за этого мы снова потеряем сознание и будем вынуждены беспомощно блуждать в бардо становления. Следовательно, теперь, пока мы еще находимся в бардо, которое длится от рождения и до смерти, и обладаем разумом, силой воли и многими другими природными дарованиями, нам нельзя тратить впустую эту чрезвычайно драгоценную человеческую жизнь. Наоборот, применяя осознанность к любому действию трех врат, мы можем создать условия для того, чтобы становиться всё лучше и лучше.

Кратко говоря, благодаря устойчивому и непрерывному присутствию и осознанию необходимости не тратить впустую это бардо, начинающееся рождением и заканчивающееся смертью, мы должны научиться посредством своего различающего ума распознавать, что полезно и что вредно. В ходе нынешней жизни нам нужно не только создавать необходимые условия, имеющие первостепенную важность для нашего будущего, но и день за днем улучшать свое положение. Что особенно важно, мы должны по-настоящему научиться вести себя так, чтобы наш ум становился всё более удовлетворенным.

БАРДО УМИРАНИЯ

В бардо умирания можно осуществить освобождение, применяя метод наставлений, позволяющих ярко проявиться неявному,

⁶⁸ Тиб. *sgra, 'od, zer*.

подобно тому, как красивая девушка смотрится в зеркало⁶⁹. В текстах Ати Дзогпа Ченпо это объясняется тем, что в естественном состоянии между рождением и смертью практики, наделенные присутствием и осознанностью, должны в совершенстве понять наставления, содержащиеся в особых учениях, которые великие учителя извлекли из собственного опыта переживаний и передавали в течение столетий. Эти наставления дают нам возможность понять, что все возникающие в бардо умирания и в бардо дхарматы разнообразные переживания и видения представляют собой не что иное, как наши собственные проявления. Это сравнивают с тем, как красивая девушка, глядясь в зеркало, ясно видит черты своего лица.

Считается, что на этом этапе бардо умирания, когда становится ясно, что вследствие болезни или несчастного случая жизненные начала и телесные составляющие полностью перестали функционировать и что расстройство первоэлементов грозит нам гибелью, нужно проверить внешние, внутренние и тайные знаки смерти. Затем следует всеми возможными способами попытаться применить методы «спасения от смерти уплатой выкупа»⁷⁰: на внешнем уровне — накоплением заслуг, на внутреннем — посредством взаимозависимости, на тайном — практикой долгой жизни.⁷¹ Когда смерть уже близка и пора в последний раз лечь на кровать, в последний раз сменить одежду, в последний раз поесть, в последний раз выпить воды и сказать свои последние слова, проявляются следующие знаки:

⁶⁹ Тиб. *mi gsal ba gsal debs pa sgeg mo me long la lta ba ltabu'i gdams ngag*.

⁷⁰ Букв. «обмана смерти» (тиб. *'chi ba bslu ba*): это выражение подразумевает разного рода практики, применяемые для продления жизни.

⁷¹ На внешнем уровне — накоплением заслуг (тиб. *phyi tshogs gsog pa*), например, путем внешних материальных подношений; на внутреннем — посредством взаимозависимости (*nang rten 'brel*), то есть восстанавливая или упорядочивая энергию первоэлементов силой йогических практик, воздействующих на праны и каналы и т. п.; на тайном — практикой долгой жизни (*gsang bat she sgrub*), включающей в себя созерцание и повторение мантры божества, например Белой Тары или Амитаюса, с целью устранения препятствий.

- Когда проявляется чистый аспект тонких и грубых каналов, зрение затуманивается.
- Когда проявляется чистый аспект элемента вода, во рту и в носу пересыхает.
- Когда проявляется чистый аспект элемента воздух, дыхание становится тяжелым и частым.
- Когда проявляется чистый аспект селезенки, язык коснеет.
- Когда проявляется чистый аспект почек, уши липнут к голове.
- Когда проявляется чистый аспект печени, губы разжимаются.
- Когда проявляется чистый аспект костей, зубы чернеют.
- Когда проявляется чистый аспект легких, ноздри западают.
- Когда проявляется чистый аспект мышц, нижняя челюсть отвисает.
- Когда проявляется чистый аспект волос на теле, волоски бровей становятся дыбом.
- Когда проявляется чистый аспект силы, или жизненного ветра⁷², слышны звуки икоты.

Если все методы спасения от смерти путем уплаты выкупа исчерпаны, если уже нет никакой возможности двигаться и деятельность ума, то есть мысли и их осознание, прекратилась, то мы находимся на грани расставания с видением этой жизни и с дорогим нам телом. Теперь проявляется постепенное растворение первоэлементов — самые сокровенные знаки смерти:

- Когда грубый аспект первоэлемента земля растворяется в собственной тонкой природе, телесная сила исчезает, становится невозможным подняться, а ум затуманивается. В этот момент ощущается сильный страх, сопровождаемый впечатлением падения в ужасную пропасть, хотя умирающий лежит на постели.
- Когда тонкий аспект первоэлемента воздух растворяется в сознании, внешнее дыхание внезапно прекращается. Из-за того, что белый и красный элементы утрачивают свойственные им функции, один за другим проявляются три света, которые

⁷² Санскр. *прана*.

предшествуют проявлению ясного света и называются появлением, расширением и достижением, или белизной, краснотой и чернотой.⁷³ В этот момент в теле еще сохраняется внутреннее дыхание.

Если человек, который теперь находится в бардо умирания, при жизни установил связь с путем освобождения и обрел некоторое переживание его практики, опытный друг должен вставить бамбуковую трубочку или нечто подобное в ухо умирающего — в правое ухо мужчине и в левое женщине — и произнести следующие слова:

Слушай, сын благородного семейства! Теперь то, что называют смертью, пришло к тебе. Это случается не только с тобой, но со всеми существами без исключения. Не питай привязанности к кармическим видениям этой жизни. Теперь твое видение проявляется как бардо дхарматы, естественная энергия мудрости мгновенного присутствия. Теперь твои тело и ум расстаются, а потому возникнут все проявления: тонкие, прозрачные, сияющие и ясные шары-тигле и образы (например образы мирных и гневных божеств), мерцающие наподобие летнего марева в долине, — это видение чистой дхарматы. Не бойся этих видений! Узнай в них естественную энергию собственного истинного состояния. Из этого света раздастся естественный звук дхарматы, подобный тысячекратному раскату грома. Не бойся! Узнай в нем естественный звук своего истинного состояния. У тебя есть только так называемое «психическое тело кармических следов», а не материальное тело из плоти и крови, а потому проявления звука, света и лучей не могут при-

⁷³ Появление, или белизна, (тиб. snang ba, или dkar lam), расширение, или краснота, (тиб. mched pa, или mar lam) и достижение, или чернота, (тиб. thob pa, или nag lam). В момент смерти эти света предшествуют полному проявлению ясного света ('od gsal) собственного состояния. Они связаны, соответственно, с падением лунной жизненной сущности из области темени в сердце, подъемом солнечной жизненной сущности из области пупка в сердце и с их встречей в сердце. Проявление этих трех светов в обратном порядке предшествует перерождению, или вступлению в зависимое бытие.

чинить тебе никакого вреда. Поэтому узнай в них собственные видения и пойми, что ты в бардо дхарматы.

Чрезвычайно важно дать умирающему это представление о смерти и повторить ему это напоминание три раза или больше. Если в момент смерти мы узнаём махамудру⁷⁴ свершения, подобную безоблачному осеннему небу, то ясный свет основы⁷⁵ и ясный свет пути соединятся, словно реки, впадающие в океан, или встретятся, словно мать и сын, и узнают друг друга. Обладая этой уверенностью, мы будем пребывать в этом состоянии неопределенный период времени и, несомненно, обретем освобождение в «великом беспрепятственном восхождении»⁷⁶, не проходя через бардо.

Как только начнется бардо умирания, чрезвычайно важно, чтобы для тех, у кого при жизни не было ни опыта, ни какого-либо соприкосновения с путем, ведущим к освобождению, правильно применяли следующие методы: в рот умирающему следует положить вещества, ведущие к освобождению путем вкушения⁷⁷, а затем, пока не прекратилось внешнее дыхание, опытный друг должен петь несравненную и глубокую Песню Ваджры⁷⁸ или хотя бы слоги 'А А ХА ША СА МА, представляющие собой сущность шести пространств Самантабхадры⁷⁹, так, чтобы умирающий мог

⁷⁴ Махамудра (тиб. *phyag rgya chen po*): здесь имеется в виду абсолютная природа ума. Как утверждается в тексте, это «полное проявление ясного света основы собственного состояния».

⁷⁵ Основа (тиб. *gzhi*): наше изначальное состояние.

⁷⁶ Тиб. *yar gyi zang thal chen po*.

⁷⁷ Например, особым образом освященные пилули и порошки, которые ведут к освобождению (тиб. *myong grol*).

⁷⁸ Песня Ваджры (тиб. *rdo rje'i glu*) — мантра, принадлежащая к тантрийским текстам, называемым *brtags grol*; многие из них составляют часть раздела Дзогчена Упадеша, включающую в себя заново обнаруженные тексты (*gter ma*). Написанная на языке Уддияны, Песня Ваджры отражает состояние Самантабхадры и Самантабхадри. Тот, кто поет ее, объединяет свое относительное состояние со звуком Песни и погружается в состояние нераздельности звука и мгновенного присутствия.

⁷⁹ В данном случае «Сущность шести пространств Самантабхадры» (тиб. *kun bzang glong drug gyi snying po*) — это название шести слогов. Самантабхадра символизирует аспект изначального просветления в облике небесно-синего Будды в объятиях с супругой Самантабхадри.

слышать. Потом нужно положить ему на грудь «круг, ведущий к освобождению посредством прикосновения» с надписью, обращенной к телу умирающего⁸⁰. Делая это, мы получаем гарантию, что в будущем этот человек благодаря энергии шести освобождений⁸¹, вступит на путь освобождения Ати Дзогпа Ченпо и достигнет полного освобождения от страдания сансары, от трех миров бытия.

Если при жизни мы практиковали наставления, требующиеся для бардо умирания, и получили некоторые результаты, то в этот момент наверняка сумеем вспомнить самое важное. Получая переживания и конкретно обнаруживая связь, объединяющую тело и пять грубых первоэлементов, сохраняя осознанность, мы не должны допускать, чтобы нами руководило двойственное мышление ума; нам необходимо продолжать находиться в осознании подлинного состояния — естественного состояния мгновенного присутствия. Даже те, кто при жизни умел точно узнавать состояние мгновенного присутствия, с приближением к этому бардо не смогут избежать конкретного переживания всех ощущений умирания⁸². Поскольку все подобные ощущения существуют только по отношению к уму, они пребывают в сущности ума, или в состоянии мгновенного присутствия. Следовательно, как отрицательные отражения не могут причинить вреда зеркалу, в котором

⁸⁰ Листок бумаги или ткань в форме круга с написанными на нем и освященными мантрами; ношение его на теле приводит к освобождению посредством прикосновения (тиб. *btags grol gyi 'khor lo*). См. следующее примечание.

⁸¹ Шесть освобождений (тиб. *grol ba drug ldan*): шесть методов, которые, используя контакт с шестью чувствами, позволяют заложить причину будущего освобождения от зависимого бытия. Шесть освобождений включают в себя: освобождение посредством видения (*mthong grol*), освобождение посредством слышания (*thos grol*), освобождение посредством обоняния (*dri grol*), освобождение посредством вкуса (*myong grol*), освобождение посредством ношения (*reg grol* или *btags grol*), освобождение посредством памятования (*dran grol*).

⁸² Здесь, в частности, подразумевается связь между первоэлементами и слагающимся из них грубым телом. Хотя растворение первоэлементов и сопряженные с ним переживания происходят в любом случае, умирающего не охватывает ужас и подобные чувства, потому что он осознаёт свою иллюзорную природу.

они появляются, так и все эти переживания психического страдания растворяются естественным образом.

БАРДО ДХАРМАТЫ

В бардо дхарматы можно достичь освобождения, применяя метод освобождения посредством наставлений, вселяющих уверенность в том, что всё есть собственное проявление, подобно тому, как сын бросается в объятия матери⁸³.

«Смерть» определяют как мгновение, когда внешние, или грубые, первоэлементы растворяются в своей внутренней, или тонкой, природе, а внешнее дыхание полностью прекращается. Для тех, кому при жизни удалось в совершенстве ступить на путь абсолютной свободы и получить в нем некоторый опыт переживаний, существуют наставления относительно возможности обретения освобождения в момент бардо дхарматы, «как сын бросается в объятия матери». В этих наставлениях объясняется, что видения, полученные посредством развития наших переживаний практики⁸⁴, с которыми учитель знакомит нас как с нашими собственными проявлениями, можно сравнить с сыном, а видения, возникающие в момент смерти, можно сравнить с матерью, а также что в тот миг, когда мудрость-мать и мудрость-сын⁸⁵ узнают друг друга, мы можем обрести освобождение.

⁸³ Тиб. rang snang yid ches pa ma pang du bu 'jug pa lta bu'i gdams ngag.

⁸⁴ Видимые проявления, проистекающие от развития переживаний (тиб. nyams gong 'phel gyi snang ba): второе из четырех видений (snang ba bzhi), описываемых в учениях Дзогчен и, в частности, в практике тогал (thod rgal), где используются видения ясности. Четыре видения — это «явственно зримая дхармата» (chos nyid mngon sum); «развитие переживаний и видений» (nyams gong 'phel); «полное созревание мгновенного присутствия» (rig pa tshad phebs); «исчерпание явлений» (chos nyid zad pa).

⁸⁵ Мудрость-мать и мудрость-сын (тиб. ye shes ma bu) соответствуют ясному свету — матери и ясному свету — сыну ('od gsal ma bu). Первая проявляется в промежуточном состоянии дхарматы, а вторая — это мудрость, с которой ознакомил учитель и с которой ученик должен освоиться.

Знак того, что сознание умершего в этот момент растворилось в пространстве, — тело становится безжизненным как камень, а дыхание рассеивается в воздухе. Состояние чистого присутствия взмывает вверх словно искра⁸⁶, и одновременно грубые и тонкие материальные видения, а также и мысли, внезапно обрываются. Это называется бардо дхарматы. В сущности, бардо дхарматы возникает как видение первичной энергии⁸⁷ мгновенного присутствия. На этом этапе для тех, кто получал переживание ключевых моментов практики, все видимости полностью предстают как пятицветный свет. Это называется пространством, растворяющимся в ясном свете. Когда ясный свет растворяется в состоянии соединения⁸⁸, тело проявляется как свет, а все видения предстают как бесконечные формы из света семейств будд, сгруппированные в скопления по пять. Те, кто при жизни не освоился с этой практикой, наоборот, испытают лишь состояние темноты, похожее на обморок.

Какова природа этого бардо? Это состояние, напоминающее тот момент, когда мы засыпаем и наши пять или шесть чувств и соответствующие сознания обращаются внутрь, а все мысли внезапно прекращаются. Те, кто хорошо знаком с принципом практики, применяя особые методы пути, спят в состоянии осознанности и присутствия подлинной сущности ума. Хотя в этот период в уме не рождается никаких мыслей, поток осознанности и мгновенного присутствия продолжается. Те, у кого есть такой опыт, во всех

⁸⁶ Это значит, что сознание покидает тело. У обычных людей это происходит вскоре после смерти. Сознание практика может оставаться в медитации (тиб. *thugs dam*) неопределенно долгий период, во время которого его сознание остается в теле. Здесь в тексте говорится скорее о мгновенном присутствии (*rig pa*), чем о сознании (*gnam shes*), потому что эти наставления предназначены для практика.

⁸⁷ Первичная энергия (*данг; gdangs*) — один из трех способов проявления потенциальности (*thugs rje*) изначального состояния. Другие два способа: *цал* (*rtsal*) и *ропа* (*rol pa*).

⁸⁸ В данном контексте «соединение» (санскр. *юганаддха*, тиб. *zung 'jug*) подразумевает нераздельность изначальной чистоты (*ka dag*) и самосовершенства (*lhun grub*) — основополагающих аспектов истинного состояния.

сновидениях, приятных или неприятных, осознают, что это всего лишь сон.

Именно по этой важнейшей причине практики должны всегда понимать важность ночной практики. Тот, кто способен во сне оставаться в непрерывной осознанности мгновенного присутствия, сумеет сохранять непрерывную осознанность и в бардо дхарматы. Если в этом состоянии мы обладаем непрерывной осознанностью мгновенного присутствия, мы узнаем «видение скоплений, то есть вхождение», «видение мудрости, то есть освобождение», и «видение самосовершенства, то есть заключительное свершение». Эти видения возникают одно за другим как проявления нашей собственной природы. Также мы узнаем как собственное состояние самосовершенную потенциальность своей подлинной природы ума, заключающуюся в звуке, свете и лучах и проявляющуюся в тот момент обнаженно, не скрываясь за пеленой ума. Начиная с этого момента мы всецело освобождаемся из клетки двойственности. Это называется «прямое освобождение», или «узрение в своих проявлениях собственного лица», и знаменует уверенное освобождение без препятствий.

Видение скоплений будд пяти семейств, то есть вхождение⁸⁹

Существенный момент знания момента вхождения — это наличие двух стадий: «мгновенное присутствие, входящее в свет» и «свет, входящий в мгновенное присутствие».

Мгновенное присутствие, входящее в свет

«Мгновенное присутствие, входящее в свет»⁹⁰ подразумевает, что луч света из нашего сердца объединяется с сердцем каждого будды

⁸⁹ Тиб. 'jug pa tshom bu'i snang ba.

⁹⁰ Тиб. rig pa 'od la phar 'jug pa.

⁹¹ «Удержание ума» (тиб. sems dzin) здесь означает то же самое, что и thug dam, то есть пребывание в медитации после смерти.

в скоплениях будд пяти семейств, и, удерживая ум⁹¹ на видении скоплений, мы пребываем в состоянии самадхи в течение пяти дней. Некоторые считают, что слово «дней» имеет обычный смысл, но многие просветленные учителя объясняли, что в данном случае имеются в виду «дни созерцания», иначе говоря, отрезок времени, на протяжении которого мы при жизни⁹² могли пребывать в умиротворенном состоянии самадхи⁹³; вот что называется днем созерцания.

Свет, входящий в мгновенное присутствие

«Свет, входящий в мгновенное присутствие»⁹⁴ подразумевает, что, едва мы обнаруживаем естественное состояние мгновенного присутствия, у нас появляется видение того, как из сердец скоплений будд пяти семейств бьют лучи света, которые проникают в наше сердце, и мгновенно все видения этих скоплений растворяются в нас. В этот момент, просто вспомнив наставления об узнавании этого состояния, мы оказываемся в этом измерении света и тем самым освобождаемся от кармических следов, связанных с представлением о конкретном существовании. Кроме того, узнавая состояние мгновенного присутствия, мы обретаем ясновидение, а потому в тот же миг достигаем несомненности необратимого освобождения.

Видение мудрости — освобождение⁹⁵

Метод мгновенного освобождения называется «соединение, растворяющееся в мудрости»⁹⁶. Если мы не достигли несомненности освобождения во время «вхождения», то в этот момент из нашего сердца вырывается белый луч света. Этот свет распространяется, и перед нами появляется белое кольцо из света, в центре кото-

⁹² Здесь использован тибетский термин *bsam gtan*.

⁹³ Букв. «естественное промежуточное состояние перерождения» (тиб. *rang bzhin skye gnas* или *skye 'chi bar do*).

⁹⁴ Тиб. *'od rig pa la tshur 'jug pa*.

⁹⁵ Тиб. *grol ba ye shes snang ba*.

⁹⁶ Тиб. *zung 'jug ye shes la thim pa*.

рого — ослепительно белая сфера, напоминающая хрустальное зеркало и украшенная меньшими сферами остальных четырех цветов⁹⁷: это естественное сияние зеркалоподобной мудрости⁹⁸. Над этим проявляется квадратная желтая кайма из света, в центре которой ослепительно желтая сфера, напоминающая золотое зеркало и украшенная меньшими сферами остальных четырех цветов: это естественное сияние мудрости равенства. Над этим проявляется рубиново-красная кайма из света, в центре которой сфера из ослепительно красного света, украшенная меньшими сферами остальных четырех цветов: это естественное сияние различающей мудрости. Над этим проявляется синяя, цвета осеннего неба,

⁹⁷ Украшенная меньшими сферами остальных четырех цветов (тиб. *kha dog bzhi'i thig chung gis rgyan pa*), расположенных по четырем сторонам внутри большей сферы.

⁹⁸ Зерцалоподобная мудрость (тиб. *me long lta bu'i ye shes*), а также мудрость равенства (*mnyam nyid ye shes*), различающая мудрость (*so sor rtog pa'i ye shes*), всесвершающая мудрость (*bya grub ye shes*) и мудрость дхармадхату (*chos dbyings kyi ye shes*) составляют пять мудростей, истинную природу пяти страстей. Лонгченпа в своем произведении *Sems nyid ngal so'i 'grel pa shing rta chen po* дает им такое определение: «Мудрость дхармадхату, Вайрочана, неизменна, запредельна двойственности субъекта и объекта; как полное, подобное небу, умиротворение заблуждения, она свободна от всех умопостроений. Зерцалоподобная мудрость, Акшобхья, — это основа, из которой проявляются ясность и пустота. Это великий источник всякой мудрости, полное умиротворение сознания — всеобщей основы, из которого развиваются все остальные сознания. Она служит основой остальных трех мудростей; подобная прозрачному зеркалу, она свободна от изъянов двойственности. Мудрость равенства, Ратнасамбхава, представляет собой великое совершенство в равенстве всего и в равенстве сансары и освобождения. Как полное умиротворение гордости, это знание равенства между самим собой и другими, а также нераздельности сансары и освобождения. Различающая мудрость, Амигхья, — это знание каждой из вещей в отдельности во всем многообразии их проявлений и в их абсолютной природе. Как полное умиротворение вожделения, это знание коренной пустой природы вещей и связи между причиной и следствием, природы многообразных относительных проявлений. Всесвершающая мудрость, Амогхасиддхи, — это чудотворные просветленные деяния, не встречающие препятствий во всех своих аспектах. Как полное умиротворение ревности, они спонтанно и без помех осуществляют цели других существ посредством тела, речи и ума». (Dodrupchen Edition, Gangtok, Sikkim, vol. Kha, ff. 170–172).

кайма из света, в центре которой сфера из ослепительно синего света, напоминающая зеркало из цельного лазурита и украшенная меньшими сферами остальных четырех цветов: это естественное сияние мудрости истинного измерения бытия — дхармадхату. Всё это называется «видения совокупности четырех мудростей». Поскольку энергия проявления всесовершенной мудрости еще не была обретена, зеленая кайма не появляется. Если в этот миг мы вспомним ключевые моменты наставлений и осознали, что проявление этих видений мудрости есть наше собственное состояние, то это называется «полый внутри путь Ваджрасаттвы»⁹⁹, и в этом состоянии мы обретаем непоколебимую уверенность. На этой стадии мы освобождаемся от первоэлементов, потому что расстаемся с материальным телом; мы освобождаемся от страстей, потому что состояние мгновенного присутствия свободно от нечистоты; и мы освобождаемся от двойственности субъекта и объекта, потому что мгновенное присутствие не имеет ни внутренней стороны, ни внешней.

Видение самосовершенства — заключительное свершение¹⁰⁰

Эта стадия пути заключительного свершения называется «мудрость, растворяющаяся в драгоценном самосовершенстве»¹⁰¹. В тот миг, когда четыре мудрости растворяются в нас во всех направлениях: вверх, вниз и во всех основных и промежуточных направлениях, — проявляется сияющее сферическое измерение. Прозрачное и невещественное внутри и снаружи, в центре оно синее, как чистое осеннее небо, а по краям окружено концентрическими кругами из черного, белого, красного, желтого и зеленого света. Всё, что мы воспринимаем, появляется как это сияющее сфе-

⁹⁹ Тиб. rdo rje sems dpa' khong gseng gi lam. «Полый внутри путь Ваджрасаттвы» называется так потому, что подобен трубе, которая не дает течи.

¹⁰⁰ Тиб. mthar phyin pa lhun grub kyi snang ba.

¹⁰¹ Тиб. ye shes lhun grub rin po che'i thim pa.

рическое измерение. Это называется «видение драгоценной само-совершенной мудрости» или «драгоценное тайное измерение».¹⁰²

В это мгновение одновременно возникают восемь способов проявления.¹⁰³ Это измерение действительно имеет различные проявления:

- Когда это измерение проявляется как энергия, мы чувствуем любовь ко всем существам трех миров¹⁰⁴, подобную любви матери к единственному ребенку.
- Когда это измерение проявляется как свет, его лучи наполняют все миры.
- Когда это измерение проявляется как форма, все видения возникают как собственный йидам¹⁰⁵.
- Когда это измерение проявляется как мудрость, все чистые поля будд ясно предстают перед нашими чувствами.
- Когда это измерение проявляется как недвойственность, мы полностью погружены в состояние нерассудочного созерцания.
- Когда это измерение проявляется как свобода от ограничений, мы прямо постигаем истинное состояние.
- Когда это измерение проявляется как врата нечистой сансары, мы воспринимаем все явления призрачных видений как сон или волшебную иллюзию.
- Когда это измерение проявляется как врата чистой мудрости, мы постигаем особое знание мудрости качества и количества¹⁰⁶.

¹⁰² Тиб. lhun grub ye shes rin po che'i snang ba или run po che gsang ba'i sbubs.

¹⁰³ Восемь способов проявления (тиб. shar lugs brgyad): восемь различных способов, которыми чистое и нечистое измерения проявляются как аспекты собственного изначального состояния.

¹⁰⁴ Три мира бытия (тиб. khams gsum): мир желания, мир форм и мир без форм.

¹⁰⁵ Йидам (yi dam): божество, с которым у нас есть особая связь и поэтому он становится средоточием нашей практики Тантры.

¹⁰⁶ «Знание как мудрость многообразия и абсолютной природы вещей» (тиб. ji lta ba ji snyed pa'i ye shes kyi mkhyen cha) — это знание просветленных, которые одновременно понимают бесконечность проявлений и их пустую природу.

В этот момент «наставления, подобные встрече со старым знакомым» позволяют нам обрести уверенность в собственных проявлениях. «Наставления, подобные неколебимому золотому скальпелю»¹⁰⁷ позволяют нам пребывать в состоянии нерассудочного созерцания. Наконец, «наставления, подобные невозвращающейся стреле, пущенной искусным стрелком» позволяют нам прямо достичь состояния, в котором объединено всё. Эти три сущностных наставления необходимо вспомнить на каждой стадии бардо дхарматы — этот момент чрезвычайно важен.

Когда таким образом мы обретаем несомненность заключительного свершения по отношению к видению драгоценной мудрости самосовершенства, проявляются все ее естественные качества, например ясновидение. Когда на небе всходит солнце, появляются бесконечные ослепительные лучи; точно так же мудрость качества и количества простирается во все миры, и благодаря проявлению шести будд нирманакаи¹⁰⁸ и т. п. возникают нескончаемые блага для существ, соответственно их состоянию. В этот момент также осуществляются восемь способов растворения¹⁰⁹:

- С растворением энергии в энергии представление о существах, которых следует направлять, и о тех, кто их направляет, то есть о буддах, исчезает, словно солнечные лучи в сумерки.
- С растворением мудрости в мудрости состояние мгновенного присутствия освобождается в состоянии основы, словно дитя, бросающееся в объятия матери.

¹⁰⁷ Золотой скальпель (тиб. *gser gyi thur ma*): применяемый в сердечной хирургии скальпель, который должен быть неколебимым (*mi 'gyur*), чтобы не ставить под угрозу жизнь пациента.

¹⁰⁸ Шесть будд, или мудрецов (тиб. *thub pa drug*): *dBang po brgya byin*, *Thags bzang ris*, *Sha kya seng ge*, *Seng ge rab brtan*, *Kha 'bar de ba* и *Chos kyi rgyal po*. Они проявляются в шести мирах бытия: мире дэв, или богов (*lha*), асур, или полубогов (*lha ma yin*), людей (*mi*), животных (*dud 'gro*), прет (*yi dwags*) и обитателей ада (*dmayal ba*), дабы освобождать существ этих миров.

¹⁰⁹ Восемь способов растворения (тиб. *thim lugs brgyad*): подразумевается возвращение в изначальное состояние ваших чистых и нечистых измерений, которые до того проявились как атрибуты вашего состояния.

- С растворением света в свете состояние без разграничений становится явственным, словно радуга, тающая в небе.
- С растворением формы в форме знание сияет внутри, словно измерение юного тела-сосуда¹¹⁰
- С растворением недвойственности в недвойственности явления бытия смешиваются с измерением истинной природы явлений, словно вода, вливающаяся в воду.
- С растворением свободы от ограничений в свободе от ограничений мы пребываем в самой дхармате, свободной от умозрительных представлений, словно небо, растворяющееся в пространстве.
- С растворением врат нечистой сансары во вратах чистой мудрости сансара и нирвана объединяются в единую сферу, словно кто-то подтянул веревку шатра.
- С растворением врат чистой мудрости в сущности состояния основы¹¹¹ мы вступаем во владение изначально чистым истинным состоянием, словно лев, владеющий территорией ледника. Это называется «самосовершенство, растворяющееся в изначальной чистоте»¹¹² и представляет собой заключительное свершение — освобождение в изначальном состоянии.

Все бесконечные проявления мирных и гневных божеств, возникающие в бардо дхарматы, описанные в «Тибетской книге мертвых», связаны с принципом, изложенным выше. Однако не у всех существ во время бардо бывают видения мирных и гневных божеств и т. п. В этот момент энергия звука, света и лучей, то есть наша самосовершенная потенциальность, проявляется в виде мирных и гневных божеств только для тех, кто в бардо между рождением и смертью следовал подлинным учителям и приобрел некоторый опыт переживаний пути, например ясное видение образа божества

¹¹⁰ Юное тело-сосуд (тиб. bum sku/ gzhon nu bum sku): наше изначальное состояние.

¹¹¹ Сущность (ngo bo) в совокупности с природой (rang bzhin) и потенциальностью (thugs rje) составляет триаду, представляющую три аспекта изначальной основы бытия (gzhi), или три мудрости, присутствующие как потенциальности.

¹¹² Тиб. lhun grub ka dag la thim pa.

согласно учению Тантры — Тайной Мантры¹¹³. Если в этот миг мы узнаём в этих видениях собственную энергию, а не воспринимаем их как внешние объекты, и если мы остаемся в этом состоянии, сами видения становятся фактором, помогающим полностью освободиться из клетки двойственности. Даже если при жизни нам не удалось набраться значительного опыта пути, например умения ясно представлять облик божеств согласно тантрийскому учению, но в бардо дхарматы мы способны непрерывно сохранять осознанность и мгновенное присутствие, то мы не упускаем ничего существенно важного.

БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ

Для тех, кто находится в бардо становления, предназначены наставления, благодаря которым можно направить кармические склонности к благоприятному перерождению, как восстанавливают течение воды в поврежденном водопроводе¹¹⁴. Бардо становления похоже на сон со сновидениями. Когда мы ложимся спать, через некоторое время после погружения в сон наши сознания чувств пробуждаются. Тогда сознание ума в совокупности с другими сознаниями чувств принимает форму психического тела, и в зависимости от обстоятельств мы видим самые разнообразные сны.

Точно так же в бардо становления сознание ума и другие сознания человека, которые в течение трех дней после смерти бездействуют, пробуждаются вновь, и в своей совокупности образуют психическое тело. В этот момент, следуя обстоятельствам, разворачиваются свойственным им образом видения бардо становления. Иногда сновидения приходят к нам, как только мы заснем, а иногда — спустя довольно долгое время. Точно так же невозможно точно определить продолжительность бардо дхарматы, но, соглас-

¹¹³ См. прим. 6.

¹¹⁴ Тиб. bag chags kyis mtshams sbyor ba rkang chad la wa 'dzugs pa lta bu'i gdams ngag.

но самому распространенному мнению, в большинстве случаев психическое тело проявляется через три дня после наступления смерти.

Сновидения зависят от разных факторов. Сны, обусловленные сильными вторичными причинами, связаны с кармическими следами — которыми могут быть, например, неожиданный травмирующий испуг, вспышка неистового гнева или какие-то глубоко задевшие нас события жизни — и приходят к нам, когда мы глубоко спим. Другие сновидения, связанные главным образом с нашими действиями или более недавними ситуациями, проявляются, когда сон поверхностный. Так и в бардо становления у нас тоже нет тела из плоти и крови, хотя в первую неделю после смерти вследствие сильных кармических следов, оставшихся от только что оборвавшейся жизни, у нас сохраняется впечатление, что мы не умерли и продолжаем жить в человеческом мире. Почти всегда люди не понимают, что мертвы: они ощущают привязанность или гнев по отношению к тем, кто жив и, по их мнению, поступает плохо. Это заставляет их страдать еще больше. Недостаток осознанности становится для умершего причиной дальнейшего накопления неблагодой кармы из-за привязанности, ревности, жадности, гнева и ненависти.

На этом этапе нужно, чтобы в доме покойного его близкий друг, или учитель Дхармы, или практик этого священного учения медленно и отчетливо читал «Тибетскую книгу мертвых», которая в оригинале называется *Бардо тодрол*¹¹⁵, или «Освобождение благодаря слушанию в бардо». Этот текст дает умершему возможность понять, что он мертв и что смерть неминуема для всех, а потому бесполезно терзаться и вследствие привязанности и гнева накапливать неблагую карму. В частности, эта книга, как проводник,

¹¹⁵ Как правило, если покойный является практиком, лучше читать ему *Bar do thos grol*. Шигро (тиб. zhi khro), или практику мирных и гневных божеств, выполняют для помощи любому человеку. *Zhi khro dgongs pa rang grol*, букв. «Самоосвобождение в собственном состоянии (посредством) мирных и гневных божеств», — это название цикла учений, которые были обнаружены Карма Лингпой (XIV век) и содержат *Bar do thos grol*.

показывающий дорогу путешественнику, который не знает, куда идти, непосредственно знакомит с видениями бардо и их смыслом. Кроме того, если покойный был тибетцем или знал тибетский язык, то «Освобождение благодаря слушанию в бардо» следует читать по-тибетски. Если же родным языком умершего был английский, русский или какой-то другой язык, то книгу нужно читать на соответствующем языке — этот момент чрезвычайно важен. Причина в том, что в течение первой недели бардо умерший все еще сохраняет сильные кармические следы, связанные с национальностью, языком и другими аспектами культуры, к которой он принадлежал. Умение применяться к складу ума покойного имеет решающее значение.

В бардо становления у нас есть тело, похожее на то, которое имеется у нас во сне, и мы обладаем различными качествами, например ясновидением и другими сверхъестественными силами, вроде способности проходить сквозь почти любые препятствия и мгновенно перемещаться в любое место, куда захотим. Ясность ума существ, находящихся в этом бардо, в семь раз больше, чем была прежде; у них есть все чувства, а их могут видеть те, кто обладает «оком божеств»¹¹⁶. По этой причине, вспоминая учения, которые они получили, они освобождаются или сами, или с помощью других, как в том случае, когда учитель, обладающий знанием и опытом переживаний, призывает сознание умершего и дает ему наставления. В это время, если при жизни мы твердо верили в знание истинного состояния, с которым нас ознакомил подлинный учитель, и обладали хотя бы незначительным опытом его переживания, то, благодаря одному лишь воспоминанию о чистых измерениях проявлений будд¹¹⁷ и пробуждению наших прежних склонностей, мы обречем благу участь переродиться

¹¹⁶ «Око божеств» (lha'i mig) — одна из пяти необычайных способностей (mngon shes lnga). К ним относятся: способность творить чудеса (rdzu 'phrul gyi mngon shes); око божеств (lha'i mig gi mngon shes); слух божеств (lha'i rna ba'i mngon shes); память о прежних жизнях (sngon gnas rjes su dran pa'i mngon shes); знание чужих мыслей (gzhan gyi sems shes pa'i mngon shes).

¹¹⁷ Подразумеваются «чистые земли» (sprul pa'i zhing khams), обители аспектов нирманакаи просветленных.

в чистых измерениях: Великая Радость, Достославная, Лotosовая Пагода или Полное и Совершенное Деяние.¹¹⁸

Обычно бардо продолжается сорок девять дней, то есть охватывает период с первой по седьмую неделю после смерти. В конце каждой недели, начиная с первой, происходит так называемая «малая смерть», заключающаяся в том, что психическое тело бардо вновь впадает в бессознательное состояние и через некоторое время выходит из него. В эти еженедельно повторяющиеся моменты нужно читать умершему введение в «Освобождение благодаря слушанию в бардо».

В течение каждой недели кармические следы прошедшей жизни, будь то человеческая жизнь или иная, становятся всё слабее. Не имея материального тела, человек не отбрасывает тени, не встречает материальных препятствий, может творить некоторые чудеса, не нуждается в органах чувств и обладает «грубым» ясновидением. Кроме того, проявляются различные знаки: «шесть непредсказуемых знаков», «четыре врага, вселяющих ужас», «три жуткие пропасти»¹¹⁹ и другие. В этот момент большинство существ осознают, что они находятся в бардо становления. Те же, кто не осознаёт природы человеческой жизни и не понимает смысла ознакомления с бардо с помощью «Освобождения благодаря слушанию в бардо», претерпевают всевозможные страдания: оказавшись в бардо, одинокие и покинутые, лишившиеся и накопленного за всю жизнь богатства, и родственников, и друзей, они злятся еще больше, когда благодаря своему грубому ясновидению читают мысли друзей и врагов, а также тех, кто их ненавидел.

¹¹⁸ Восточная чистая земля Будды Акшобхьи Великая Радость (mngon par dga' ba); южная чистая земля Будды Ратнасамбхавы Достославная (dpal dang ldan pa); западная чистая земля Будды Амидабхи Лotosовая Пагода (pad ma rtsegs pa); северная чистая земля Будды Амогхасиддхи Полное и Совершенное Деяние (las rab rdzogs pa).

¹¹⁹ Шесть непредсказуемых знаков (тиб. ma nges pa'i rtags drug): местопребывание, спутники, пища и питье, средства к существованию, поведение и психические события. Четыре врага, вселяющих ужас ('jigs pa'i dgra bzhi): четыре элемента, проявляющиеся как нечто пугающее. Три жуткие пропасти (ya nga ba'i g.yang sa): три цвета трех ядов ума: привязанности, ненависти и неведения.

Вся карма, накопленная вследствие таких переживаний, может стать произвольным фактором, определяющим обстоятельства нового рождения. Так или иначе, начиная с четвертой недели кармические следы, определяющие перерождение умершего, становятся более сильными, а связанные с ними впечатления — более интенсивными.

Поэтому на этой стадии крайне необходимо не утрачивать непрерывности присутствия и осознанности и вспоминать ключевые моменты, которые освещаются в «Освобождении благодаря слушанию в бардо».

Если в этот период мы ступаем на дорогу из белого света и нам кажется, что мы входим в храм, в моленное помещение, в цветник или в пагоду из драгоценных камней и т. п., — это знак перерождения дэвой.

Если, ступив на дорогу темно-зеленого цвета ревности, мы ощущаем, будто преодолеваем обрывистую, крутую гору или входим в узкое ущелье или извилистую расселину, поросшую колючками, или видим огненный круг, — это знак перерождения асурой.

Если, ступив на дорогу желтого цвета привязанности, мы ощущаем, будто входим во дворец или храм, — это знак рождения человеком.

Если, ведомые темно-коричневым светом неведения, мы ощущаем, будто входим в пещеру, расщелину между камнями или горами либо в длинную щель, — это знак перерождения животным.

Если, ведомые красным светом жадности, мы ощущаем, будто попали в безводную и лишенную растительности пустыню, — это знак перерождения претой.

Если, ведомые темно-синим светом ненависти, мы ощущаем, будто входим в узкую долину, загроможденную валунами, в узкое речное русло, затопленное водой, или в темный дом, или в железный дом, — это знак перерождения в адах.¹²⁰

¹²⁰ Миры дэв, или богов (lha), асур, или полубогов (lha ma yin), людей (mi), животных (dud 'gro), прет (yi dwags) и существ ада (dmyal ba) — это шесть измерений бытия, проявляющиеся в соответствии с преобладанием пагубных эмоций: гордости, зависти, привязанности, тупости, жадности и ненависти.

Если на этой стадии учитель, призывая сознание умершего, знакомит его с природой бардо, этот человек может получить возможность обрести освобождение. Или же, родившись человеком, он вернется в мир, войдя в семью практиков Дхармы и постепенно, встретившись со святой Дхармой, достигнет освобождения.

Да поможет эта книга, источник заслуг,
Всем существам, странствующим в океане бытия,
Проявить состояние Ати Дзогпа Ченпо
И достичь вечного измерения Победоносного Самантабхадры.

*Я, Чогьял Намкай Норбу, написал текст, озаглавленный *Nascere e vivere* (и опубликованный в переводе на английский как *On Birth and Life*) по случаю проводившегося в 1983 году в Италии Международного конгресса тибетской медицины. Позже, учтя новые требования, я пересмотрел и расширил эту книгу, закончив работу в пятнадцатый день десятого месяца года металла-змеи (30 ноября 2001 года) в Северном Ташигаре (остров Маргарита, Венесуэла) — в одном из центров Дзогчен-общины в Южной Америке.*

Счастья и удачи!