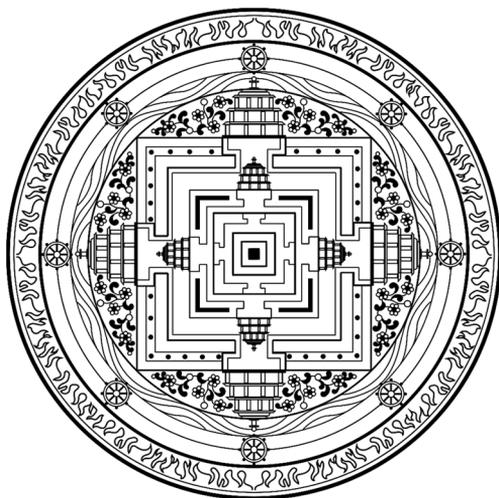


১৫৫





# ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЕРТВЫХ



ВЕЛИКИЙ ТРАКТАТ  
ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ  
ПОСРЕДСТВОМ СЛУШАНИЯ



МОСКВА  
2023

УДК 24  
ББК 86.35  
Т39

Т39      **Тибетская книга мертвых.** Великий трактат об освобождении посредством слушания : [перевод с тибетского]. — Москва : Эксмо, 2023. — 192 с. — (Священные книги древности).

ISBN 978-5-04-177199-7

«Тибетская книга мертвых» — знаменитый шедевр духовной литературы, издавался на русском языке уже не менее шести раз. Однако данный перевод совершенно уникален, так как впервые сделан напрямую с тибетского на русский. Эта книга максимально близка к первоисточнику, но при этом понятна и доступна для всех, кто интересуется буддийской философией и учением. Эта книга важна не только для буддистов, она для всех, кто хочет прикоснуться к первоисточнику.

Буддийские поучения говорят о том, что смерть — не конец пути, а только пересадка. После кончины все люди проходят одинаковые стадии и испытывают очень похожие состояния. Как универсален процесс развития плода в материнской утробе, так универсален и процесс смерти и перехода в следующую жизнь и в новое воплощение. Эта книга была создана для того, чтобы обеспечить людей, стоящих на пороге смерти, своего рода «дорожной картой» для предстоящего им путешествия, а также дать полезные указания их близким.

УДК 24  
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-177199-7      © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

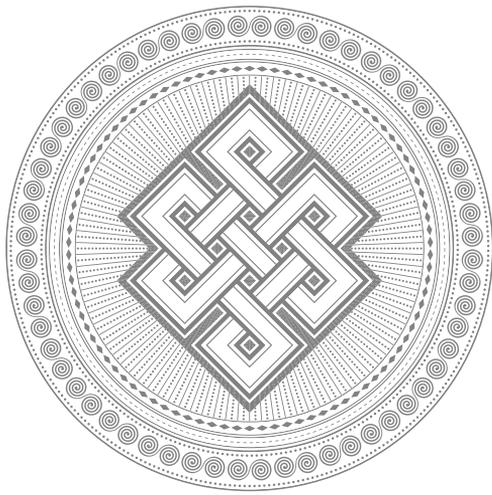
# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	9
О чем эта книга? .....	9
Краткая история Книги мертвых .....	14
Несколько слов о принципах перевода и структуре текста .....	19
<b>Гуру-йога на Ламу, осуществившего три Будда-состояния: пожелания о самоосвобождении, которое не требует отречения от трех ядов ума .....</b>	<b>23</b>
<b>Великий трактат об освобождении посредством слушания .....</b>	<b>29</b>
Вступление .....	31
Бардо умирания .....	35
Бардо Дхарматы .....	48
Проявление мирных форм .....	48
Проявление грозных форм .....	81
Бардо становления .....	108

Приложения .....	154
Пожелания, призывающие на помощь Будд и Бодхисаттв .....	154
Коренные строфы бардо .....	157
Пожелания об освобождении на опасном пути бардо .....	160
Пожелания, защищающие от страха в бардо .....	164
Глоссарий .....	168
Примечания .....	189
Литература .....	190







# ВВЕДЕНИЕ



## О чем эта книга?

Вниманию читателя представляется перевод Тибетской книги мертвых. Этот шедевр тибетской духовной литературы, который в оригинале носит значительно более длинное название «Великий трактат об освобождении посредством слушания», выходил на русском языке уже не менее шести раз. Однако время течет, взрослеют новые поколения, и в этом процессе меняется наш язык и складывается новое понимание духовных текстов. Сама же тема смерти интересовала и тревожила человечество всегда. Учитывая все это, можно уверенно заявить, что данный перевод, конечно, далеко не последний.

На Востоке буддисты известны как знатоки смерти. В тех странах, где буддизм существует

наравне с другими религиями, граждане, которые зачастую женились в христианских церквях, а за житейскими советами обращались, например, к шаманам, на склоне лет идут к буддийским ламам, чтобы те научили их правильно умирать. Причина в том, что в буддизме тема смерти очень тщательно изучена и проработана; здесь тысячелетиями применяются искусные методы, помогающие освободиться от страха смерти и пройти через процесс умирания таким образом, чтобы навсегда избавиться от страданий и запутанности.

Согласно буддийскому взгляду, человеческий ум — то есть наше осознающее качество, или воспринимаящая способность, — никогда не рождался и никогда не умрет. Он подобен безграничному ясному свету. Его природа совершенна во все времена. Рождается, болеет и умирает физическое тело; на протяжении жизни приобретаются и теряются всевозможные вещи, отношения, титулы и так далее; но ум во всем этом продолжает осознавать, в том числе и после смерти. Буддийские поучения гласят, что после кончины ум человека переживает определенные стадии, подобные сновидениям, и 49 дней спустя находит новое тело. Этот промежуточный период между смертью одного тела и зачатием следующего известен под общим названием «бардо». В нем все люди проходят одинаковые стадии и испытывают очень похожие состояния. Как универсален процесс развития плода в материн-

ской утробе, так универсален и процесс смерти и перехода в следующую жизнь.

Здесь полезно добавить, что тибетский буддизм относится к человеческому телу как к драгоценному инструменту; хоть оно и подвержено старости, болезни и смерти — тем не менее буддисты не считают тело чем-то грязным или недостойным. Прочитируем буддийского мастера: «Тело и речь — инструменты сознания, позволяющие приносить пользу другим. Нашей истинной сутью [...] является вневременное осознание без центра и края, которое игриво проявляет все» (прим. 1).

Следовательно, если смерть — не конец пути, а только пересадка, значит, она имеет такую же важность, как и все остальные мгновения жизни. А с буддийской точки зрения каждое мгновение драгоценно, поскольку его можно использовать: живой человек способен что-то понять, чему-то научиться, сделать что-то хорошее для себя и других. Согласно закону кармы, или причинно-следственной связи, мы постоянно что-то делаем при помощи тела, речи и ума, и все наши действия, позитивные и негативные, оставляют в уме впечатления; Будда называл их семенами. Проходит время, семена созревают, и мы получаем плод собственных действий — испытываем счастье или страдание. Получается, что человек самостоятельно и непрерывно создает свое будущее посредством мыслей, слов и поступков.

Следующая жизнь зависит от наших нынешних действий, поскольку именно эти впечатления мы возьмем с собой. Ни вещи, ни слава, ни родственные связи не останутся с нами после кончины; мы понесем дальше только содержимое ума.

Однако карма — не жесткая и неумолимая шестерня, которая крутится несмотря ни на что. Карму можно менять и улучшать, от нее можно освободиться. На это нацелено множество буддийских методов. Среди них есть целый ряд практик, которые позволяют использовать для освобождения процесс смерти и следующее за ним промежуточное состояние. Вот главная идея, которая за этим стоит: если природа ума совершенна всегда, то каждое мгновение восприятия представляет собой драгоценную возможность узнать это совершенство. Поскольку во время бардо у человека нет физического тела, у него значительно меньше отвлечений, и уму гораздо легче использовать буддийские средства. Именно поэтому создана Тибетская книга мертвых. Она подробно описывает весь путь бардо и на каждом этапе показывает способы освобождения, которых, как читатель увидит сам, неизмеримо много.

Этот текст принято читать вслух умершим людям. Считается, что благодаря этому чтению человек после смерти не потеряется в промежуточном состоянии, сумеет узнать и верно понять те видения, которые возникают в его сознании, быстро

найдет путь выхода из бардо и обретет освобождение. Как пишет Лама Оле Нидал, «ни в какое другое время условия для гигантского скачка в развитии не складываются так благоприятно, ведь когда отпадают все чувственные впечатления, когда привычки растворяются, а все энергии сконцентрированы, открывается путь в огромное поле развития. В зависимости от интуиции и смелости человек все глубже узнает свой ум как вневременную истину, самовозникшую радость и активную любовь» (прим. 2).



# КРАТКАЯ ИСТОРИЯ КНИГИ МЕРТВЫХ



Составителем Тибетской книги мертвых считается мастер Падмасамбхава, или Гуру Ринпоче, как его называли в Тибете, куда он в середине VIII века принес Учение Будды. Рожденный в стране Уддияне, на территории сегодняшнего Пакистана, Падмасамбхава еще в юности принял буддийское Прибежище. Он практиковал Алмазный путь (санскр. Ваджраяна) — цикл поучений, нацеленный на быстрое достижение состояния Будды для блага всех существ и использующий сложные и мощные методы, которые развивают тело, речь и ум человека.

Освоив все полученные наставления и практики, Падмасамбхава прославился как великий учитель и мастер медитации.

При этом Гуру не принимал монашеских обетов. В историю он вошел как бесстрашный йогин, умеющий искусно использовать на пути все жизненные ситуации, ни от чего не отказываясь и ничего не избегая.

С жизнью и деяниями йогингов связаны, пожалуй, самые яркие страницы истории индийского и тибетского буддизма. Их биографии поражают воображение. Как правило, в самой ранней юности, попав в сложные обстоятельства, эти мужчины и женщины осознавали всю тщетность обыденного существования. Они открывали для себя, насколько бесполезна та жизнь, содержание которой исчерпывается борьбой за выживание. Им было не интересно продавать и покупать, зарабатывать и тратить, обретать и терять, а потом умереть, так ничего и не поняв. Им как воздух необходим был истинный смысл, пронизывающий и объединяющий все. И ради его обретения они преодолевали невиданные препятствия, проявляли чудеса стойкости, отваги и верности избранному пути. Зачастую они отрекались от мирских связей и занятий, становились отшельниками, вольными странниками — пример, который во все века вдохновлял искателей духовного пути. Восставая против пустых ритуалов, шарлатанства, властолюбия и лживого

философствования, йогины и йогини были мятежниками, борцами с предрассудками. Утверждая идеалы внешней и внутренней свободы, они жили небольшими группами в горных пещерах и лесах, часто даже на кладбищах, медитировали и давали буддийские поучения. Кому-то из них удавалось органично вплетать духовный путь в обеспеченную и занятую мирскую жизнь. Многие йогины были музыкантами и поэтами, их постижение отразилось в чудесных мистических песнях, написанных простым языком с использованием таких доступных примеров, как дом и семья, скотоводство и ремесла, любовь и чувственная близость. Наиболее известных йогинов и йогинь, достигших Просветления, принято называть махасиддхами, то есть великими совершенными.

Падмасамбхава учился у нескольких масасиддхов и в медитации достиг Просветления. Он много путешествовал по Индии и сопредельным странам, повсюду давая буддийские поучения и посвящения. Так его слава достигла Тибета, которым почти всю вторую половину VIII века правил царь Трисонг Децен.

Этот монарх тоже занимает особое место в тибетской истории. Он принадлежал к династии так называемых Дхарма-царей, каждый из которых по-своему способствовал и расширению страны, и развитию буддизма. Трисонгу Децену, с его выдающимися воинскими достижениями, удалось

присоединить к Тибету большие территории, в том числе некоторые части Китая. Вскоре царь обнаружил, что для управления такой обширной империей необходимо объединяющее духовное учение, и обратил свое внимание на индийский буддизм. Вначале он пригласил в страну двух ученых-монахов из традиции Махаяны. Однако философские поучения не очень впечатлили тибетцев, которые тогда были больше склонны к мистике и зачастую ценили силу выше интеллекта. Один из этих индийских мыслителей, ясно понимая, чем обусловлен их неуспех, посоветовал Трисонгу Децену обратить свой взор на прославленного йогина Падмасамбхаву. Так около 770 года учитель прибыл в Тибет по приглашению Дхарма-царя, и так начало складываться то, что мы сегодня именуем тибетским буддизмом — обширная и уникальная система поучений и практик, позволяющих быстро узнать природу ума для блага всех существ.

Некоторые источники утверждают, что Падмасамбхава прожил в Тибете около 50 лет. Он заложил основы для развития мирского и йогического буддизма, обучил множество людей — прежде всего из высших сословий тибетского общества — и назначил своей преемницей собственную супругу Йеше Цогьял.

Предвидя грядущее разрушение тибетского буддизма (которое действительно произошло в IX веке) и его более чем двухсотлетнюю рецессию,

Падмасамбхава перед уходом скрыл важные буддийские тексты в труднодоступных местах, чтобы сохранить Учение для будущих поколений. Такие скрытые сокровища называются «терма». Спустя несколько столетий в Тибете стали появляться буддийские мастера, которые обретали высокое постижение и при этом не были монахами, а следовательно, имели необходимые качества для успешного поиска скрытых сокровищ. Одним из таких тертонов — то есть открывателей терм — стал Карма Лингпа (1326—1386). Именно он, при поддержке своих родных и учеников, отыскал, упорядочил и сохранил цикл «Глубоких поучений о самоосвобождении с помощью мудрости Мирных и Грозных», частью которого является текст Тибетской книги мертвых.



# НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПРИНЦИПАХ ПЕРЕВОДА И СТРУКТУРЕ ТЕКСТА



Этот перевод выполнен с тибетского языка. Во время работы переводчики обращались к трудам своих коллег-предшественников, в том числе к первому переводу Книги мертвых на английский язык, выполненному Кази Давой Самдупом (под редакцией Уолтера Эванса-Вентца) и изданному в 1927 году, и переводу Франчески Фримантл под редакций Чогьяма Трунгпы, изданному в 1975 году. Помимо тех книг, которые включены в список литературы в конце этого издания, использовались заметки современного немецкого буддолога Манфреда Зегерса.

При переводе мы старались не перегружать текст специальными терминами, заимствованными из санскрита и тибетского языка. Здесь использу-