



# ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЕРТВЫХ



ВЕЛИКИЙ ТРАКТАТ  
ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ  
ПОСРЕДСТВОМ СЛУШАНИЯ

Священные книги древности

Падмасамбхава

**Тибетская книга мертвых.  
Великий трактат об освобождении  
посредством слушания**

«ЭКСМО»

VIII В

УДК 24  
ББК 86.35

## **Падмасамбхава**

Тибетская книга мертвых. Великий трактат об освобождении посредством слушания / Падмасамбхава — «Эксмо», VIII в — (Священные книги древности)

ISBN 978-5-04-192180-4

«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. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 24  
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-192180-4

© Падмасамбхава, VIII в

© Эксмо, VIII в

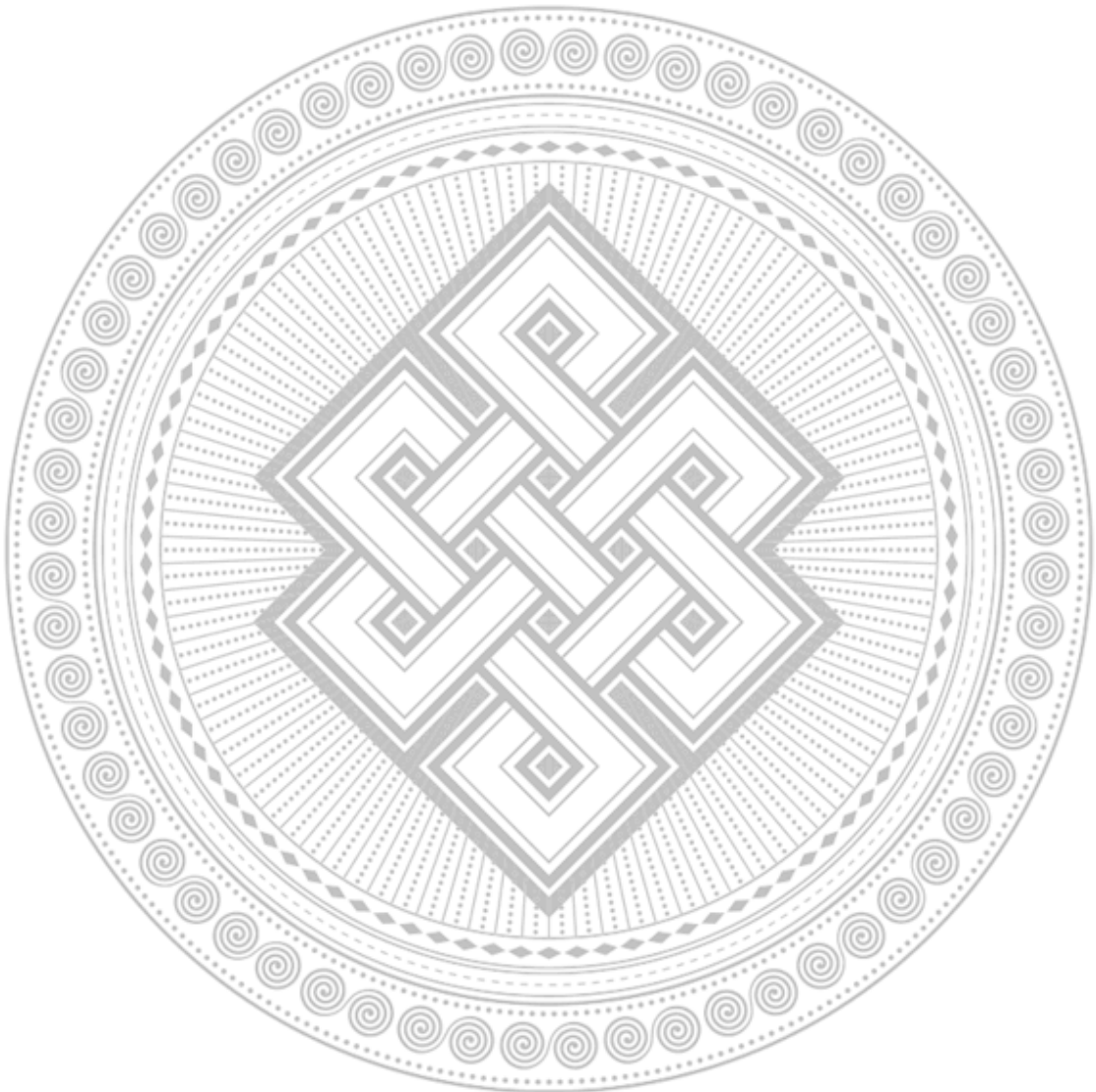
## Содержание

Введение	7
О чем эта книга?	7
Краткая история Книги мертвых	9
Несколько слов о принципах перевода и структуре текста	11
Гуру-йога на Ламу, осуществившего три Будда-состояния:	13
Великий трактат об освобождении посредством слушания	16
Вступление	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Падмасамбхава**  
**Тибетская книга мертвых. Великий трактат**  
**об освобождении посредством слушания**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*



## 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 воспринимающая 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 материнской 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. Процитируем буддийского мастера: «Тело и речь – инструменты сознания, позволяющие приносить пользу другим. Нашей истинной сутью [...] является вневременное осознавание 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 освобождаться. 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 современного 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, становив-

лись 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 вплести духовный путь в обеспеченную и занятую мирскую жизнь. Многие йогини 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 йогини и йогини, 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 редакцией 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 используются только те санскритские слова, которые вошли в русский язык еще в конце XIX века и стали основой для словообразования, в частности «Будда», «бодхисаттва», «карма», «мандала» и некоторые другие. Сохранены тибетские термины, такие как «бардо» и «йидам», поскольку их буквальные переводы были бы весьма громоздкими и запутывающими. За исключением ряда других уже известных слов, все остальные приводятся в русском переводе. Имена собственные при первом упоминании пишутся в двух версиях: санскритской (для узнавания) и русской; при следующих упоминаниях они представлены здесь в той форме, в какой чаще встречаются в литературе, хотя мы обычно предпочитаем переводить. При этом мы придерживаемся взгляда, что при переводе буддийских текстов следует во избежание путаницы как можно реже употреблять слова из контекстов других религий. Поэтому здесь не встречаются такие понятия, как «молитва», «божество» и т. п. Много раз упоминаются боги, однако этот термин в буддизме имеет совершенно другую смысловую нагрузку, нежели в теистических религиях; он, как и многие другие специальные слова, объясняется в глоссарии. В целом, редакция рекомендует читателю время от времени смотреть в глоссарий при виде незнакомых слов.

Отдельно отметим выражение «сын благородного племени», или «сын благородной семьи», которое встречается почти на всех страницах Тибетской книги мертвых. Так, ее авторы (а вслед за ними и те, кто читает Книгу вслух) обращаются к умершему, подчеркивая его принадлежность к «племени» – или «семье» – всех существ, которые обладают природой Будды и хотят освободиться от страданий. Учитывая, что Книга адресована в равной степени и мужчинам, и женщинам, переводчики пытались найти такую форму, которая позволила бы сделать это обращение более универсальным с гендерной точки зрения. Возникла идея использовать слово «дитя», однако из-за ассоциаций с незрелостью и неразумностью ее пришлось отвергнуть. Другие варианты, такие как «отпрыск», «выходец» и так далее, тоже содержат лишние коннотации. Книга мертвых, как и подавляющее большинство текстов тибетского буддизма, рассчитана на практическое использование в повседневной жизни, и потому ее слова не должны вызывать у слушающего лишних сомнений. Покойного следует называть максимально точно, чтобы он автоматически и однозначно относил обращение к самому себе. С учетом таких рассуждений в этом издании мы все-таки пишем «сын» и просим читателя обратить внимание на то, что при обращении к женщине следует говорить «дочь».

Что касается структуры текста, то в этом издании содержится небольшая часть оригинальной термы «Глубокие поучения о самоосвобождении с помощью мудрости Мирных и Грозных». В качестве введения в книгу включено обращение к Ламе, традиционно называемое «Гуру-йога»; его строфы предшествуют основному тексту также и в оригинальном тибетском издании.

Затем следует собственно «Великий трактат об освобождении посредством слушания», состоящий из вступления и трех частей, каждая из которых посвящена отдельному периоду бардо.



## Гуру-йога на Ламу, осуществившего три Будда-состояния:

**ПОЖЕЛАНИЯ О САМООСВОБОЖДЕНИИ, КОТОРОЕ  
НЕ ТРЕБУЕТ ОТРЕЧЕНИЯ ОТ ТРЕХ ЯДОВ УМА**



ཨོཾ ཨུཾ ཨྱུཾ བཛྲ འུའུ བཛྲ སྐྱེའི  
ཨྱུཾ ཨོཾ

*«Гуру-йога на Ламу, осуществившего три Будда-состояния: пожелания  
о самоосвобождении, которое не требует отречения от трех ядов*

*ума» входит в цикл «Глубоких поучений о самоосвобождении с помощью Мирных и Грозных», переданный Ученым из Оргъена, Рожденным в Лотосе (Падмасамбхавой). Пока не опустеет обусловленный мир сансары, это благородное Учение не исчерпает себя. Мастер медитации Карма Лингпа нашел это скрытое сокровище на горе Гамподар и открыл его миру.*

Во дворце всеобъемлющей, совершенно чистой сферы реальности  
К Ламе – нерожденному и неискусственному Состоянию истины –  
Я с устремлением доверия и преданности обращаю пожелание:  
Пусть мы обретаем самоосвобождение, не требующее отречения от  
запутанности и глупости,  
И естественную, самовозникшую высшую мудрость.  
Прошу: даруй нам изначально чистое благословение Состояния  
истины!

Во дворце великого блаженства и высшей мудрости, ясности и  
чистоты  
К Ламе – беспрепятственному Состоянию радости –  
Я с устремлением доверия и преданности обращаю пожелание:  
Пусть мы обретаем самоосвобождение, не требующее отречения от  
желания и привязанности,  
Самопознающую высшую мудрость и самоосвобожденное великое  
блаженство.  
Прошу: даруй нам спонтанное благословение Состояния радости!

В безупречно чистом лotosовом дворце  
К Ламе – игривому самовозникающему Состоянию излучения –  
Я с устремлением доверия и преданности обращаю пожелание:  
Пусть мы обретаем самоосвобождение, не требующее отречения от  
ложных воззрений и злости,  
И самопроявляющуюся высшую мудрость – самоосознавание и  
самосвечение.  
Прошу: даруй нам самоосвобожденное благословение Состояния  
излучения!

Во дворце самоосознавания, подлинного ясного света  
К Ламе – трем Будда-состояниям, беспристрастному высшему  
блаженству –  
Я с устремлением доверия и преданности обращаю пожелание:  
Пусть мы обретаем самоосвобождение, не требующее отречения от  
двойственного разделения на субъект и объект,  
И пусть спонтанно присутствует наивысшая мудрость трех Будда-  
состояний.  
Прошу: даруй нам спонтанное благословение великого блаженства  
трех Будда-состояний!

Кто не постиг Состояние истины, неотделимое от собственного  
ума,  
Тот из-за неведения и запутанности блуждает в сансаре.

Как жаль всех страдающих существ!  
Пусть они постигнут Состояние истины!

Кто не постиг Состояние радости, великое блаженство  
самоосознавания,  
Тот из-за цепляния за желание и привязанность блуждает в  
сансаре.  
Как жаль всех существ, охваченных страстями!  
Пусть они постигнут Состояние радости!

Кто не постиг собственный ум как Состояние излучения,  
освобожденное в момент появления,  
Тот из-за гнева и двойственного восприятия блуждает в сансаре.  
Как жаль всех существ, разделяющих ложные взгляды!  
Пусть они обретут Состояние излучения!  
Кто не постиг собственный ум как неразделимые три Будда-  
состояния,  
Тот цепляется за завесы мешающих эмоций и жестких концепций.  
Как жаль всех непросветленных существ!  
Пусть они обретут три Будда-состояния!

## Великий трактат об освобождении посредством слушания



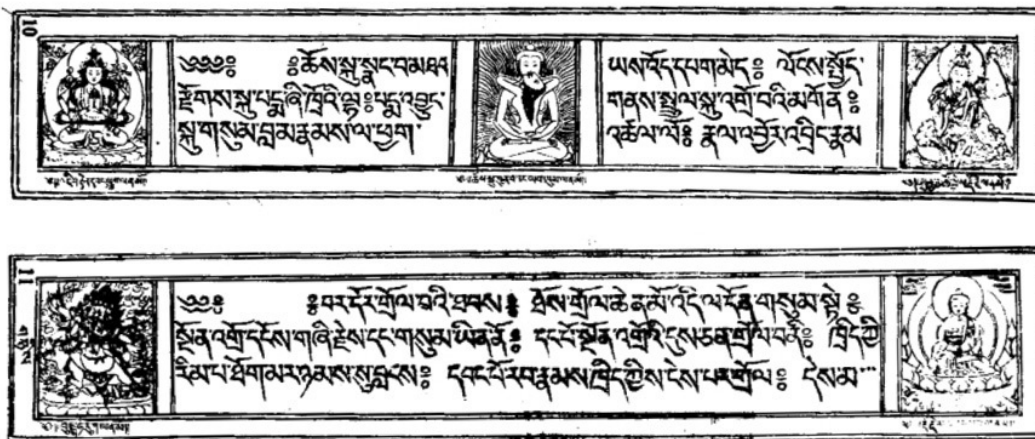
### Вступление

Кланяюсь ламам, трем Будда-состояниям:

Амитабхе, Будде Безграничного Света – Состоянию истины;

Мирным и грозным лotosовым формам, мужским и женским – Состоянию радости;

Падмасамбхаве, Защитнику существ – Состоянию излучения.



Этот «Великий трактат об освобождении посредством слушания», содержащий искусные средства освобождения в бардо для йогинов средних способностей, состоит из трех частей: вступительной, основной и завершающей.

Прежде всего, наставления о самоосвобождении следует изучать и практиковать еще при жизни. Люди, обладающие высшими способностями, непременно освободятся благодаря этим поучениям уже на стадии предварительной тренировки.

Если йогин не сумел освободиться при жизни, то во время бардо умирания он должен вспомнить медитацию выброса сознания (пхова) и так практиковать самоосвобождение. Благодаря этому непременно освободятся люди со средними способностями.

Если йогин не сумел освободиться в бардо умирания, то в бардо Дхарматы ему следует приложить все усилия к применению этого «Великого трактата об освобождении посредством слушания».

Необходимо заранее изучить возникающие признаки смерти, видя их ясно, как в зеркале. Когда процесс умирания завершится, йогин должен вспомнить и выполнить практику выброса сознания. Если она будет сделана успешно, то благодаря последовательным шагам этой практики его ум освободится сам собой, и тогда не будет необходимости читать вслух «Великий трактат об освобождении посредством слушания».

В том случае, если умирающий не сумеет выполнить выброс сознания, нужно будет расположиться рядом с его телом и читать ему вслух «Великий трактат об освобождении посредством слушания» спокойным и ясным голосом.

Если тело умершего нам недоступно, то мы садимся у его кровати или в том месте, где он привык находиться; уверенно и громко призываем его сознание; представляем себе, что покойный присутствует при этом и слушает нас, и читаем вслух. Если рядом есть родственники или любящие друзья, которые скорбят и плачут, следует с самого начала попросить их уйти, поскольку такое поведение в этих обстоятельствах неуместно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.