

16+

*Научно-популярное издание*

## **ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЕРТВЫХ**

### **Смерть и умирание в тибетской традиции.**

*Библиотека истины и заблуждений*

Ответственный редактор *Екатерина Ульшина*

Редактор *Сергей Федоров*

Технический редактор *Татьяна Тимошина*

Художественное оформление *Александра Архутика*

Компьютерная верстка *Алексея Колганова*

Подписано в печать 10.09.2017. Формат 60х90/16.

Усл. печ. л. 27. Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК–005–93. т. 2  
953000 — книги и брошюры

ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21,  
строение 1, комната № 39



Библиотека  
ИСТИНЫ  
И ЗАБЛУЖДЕНИЙ



ТИБЕТСКАЯ  
КНИГА  
МЕРТВЫХ  
Бардо Тхёдол



Глен Мулин

**Смерть и умирание  
в тибетской традиции**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 294.3  
ББК 86.35  
Т39

*Исключительные права на публикацию книги  
на русском языке принадлежат ООО «Издательство АСТ».  
Любое использование материала данной книги,  
полностью или частично, без разрешения  
правообладателя запрещается.*

Т39 **Тибетская книга мертвых.** [Бардо Тхёдол] / пер. с англ.  
А.И. Боченкова. Смерть и умирание в тибетской традиции / Глен  
Мулин ; пер. с англ. О.В. Альбедиль. – Москва : Издательство АСТ,  
2017. – 432 с. – (Библиотека истины и заблуждений).

ISBN 978-5-17-983162-4

«Бардо Тхёдол», широко известная как «Тибетская книга мёртвых», – сакральный текст тибетского буддизма, написанный много веков назад. В основе этого религиозно-философского трактата лежит восприятие бытия как череды сменяющихся друг друга состояний неизменного Я. Это путеводитель по иному миру, в котором суждено оказаться каждому: пространство неизведанного, которое начинается физической смертью и заканчивается новым рождением (реинкарнацией).

Несмотря на древность этой книги, она была открыта западному миру лишь в XX веке и моментально стала источником вдохновения не только для историков и теологов, но и для психологов, философов и людей искусства. «Бардо Тхёдол» учит не только с достоинством встретить неизбежное, но и подготовиться к испытаниям смерти и перерождения: достойно и вдумчиво проводить каждую из своих жизней.

**УДК 294.3**  
**ББК 86.35**

ISBN 978-5-17-983162-4

© Альбедиль О.В., Боченков А.И., перевод  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

## содержание

### **Бардо Тхёдол**

ЧУКХАЙ БАРДО И ЧЁНЪУД БАРДО . . . . .	9
I. Бардо моментов смерти . . . . .	14
II. Бардо переживания реальности . . . . .	22
СУДПА БАРДО . . . . .	61
I. Мир после смерти . . . . .	64
II. Процесс перерождения . . . . .	79
Заключение . . . . .	93
МОЛИТВЫ И РИТЧАЛЫ . . . . .	97
I: Молитва к буддам и бодхисаттвам . . . . .	99
II: «Путь благих желаний для спасения от опасного узкого прохода Бардо» таков: . . . . .	100
III: Здесь начинаются «основные стихи шести Бардо» . . . .	104
IV: Здесь начинается «путь благих желаний, который защищает от страха в Бардо» . . . . .	107
V: Колофон . . . . .	111
Комментарии . . . . .	112

### **Смерть и цмирание в tibetской традици**

Предисловие к оригинальному изданию . . . . .	169
Предупреждение автора . . . . .	173
Введение . . . . .	177
Глава I . . . . .	210
Глава II . . . . .	239

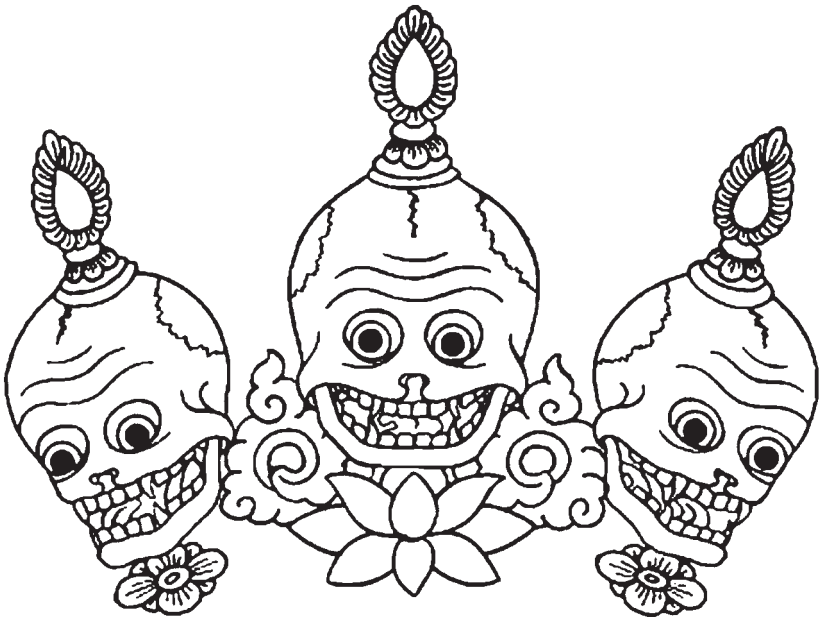
Глава III. . . . .	263
Глава IV. . . . .	275
Глава V . . . . .	307
Глава VI. . . . .	332
Глава VII . . . . .	358
Глава VIII. . . . .	378
Глава IX. . . . .	402
Примечания . . . . .	413
Библиография переведенных в книге тибетских текстов . . . . .	430

ΒΑΡΔΟ  
ΤΧΕΔΟΛ





ԿԱԿՔԱՄ  
ԵՐԲՈ  
Ա  
ԿԸՆՅԱԾ  
ԵՐԲՈ



Ты увидишь дхармакайю твоего собственного ума; и, увидев ее, ты увидишь Все — Бесконечное Видение, Круг Смерти и Рождения и Состояние Свободы.

*Миларепа. «Джетсун Кахбум», XII*



**З**десь изложена подготовка к встрече лицом к лицу с реальностью в промежуточном состоянии: великое освобождение через слушание в пребывании в состоянии после смерти из «Мудрой доктрины освобождения сознания путем медитации на мирных и гневных божествах»<sup>1</sup>.

### ПОСЛАНЦЫ СМЕРТИ

«Всем, кто бездумен и не обращает внимания  
 На явление посланцев смерти,  
 Долго суждено испытывать боль и страдание  
 Существования в каком-либо теле презренном.  
 Но все праведные и святые люди,  
 Когда видят посланцев смерти,  
 Ведут себя не бездумно, но внемлют  
 Тому, чему учит благородная доктрина,  
 И, убоившись, ищут в привязанности  
 Плодородный источник рождения и смерти,  
 И от привязанности освобождаются,  
 Так уничтожая смерть и рождение.  
 Они обретают защиту и счастье,  
 Освободившись от мимолетных и бранных видений,  
 Искупив все грехи, избавясь от страхов,  
 Они оставили позади все страдания».

*Ангуттара Никая, III. 355*

**Изъявления почтения.** Божественному Телу Истины<sup>2</sup>, Непостижимому Беспредельному Свету; Божественному Телу Совершенства<sup>3</sup>, которое есть лотос и Мирные и Шевные божества<sup>4</sup>; Рожденному в лотосе Воплощению, Падмасамбхаве<sup>5</sup>, который есть Защитник всех чувствующих существ; Гуру, Трем Телам<sup>6</sup>, почтение.

**Введение.** Сия Великая Доктрина освобождения через слушание, дарующая духовную свободу тем верующим, что обладают обычным умом, когда они пребывают в Промежуточном состоянии, состоит из трех разделов: предварительных указаний, основной части и заключения.

Сначала следует освоить на практике предварительные указания, серию руководств<sup>7</sup> для освобождения существ.

**Перенесение принципа сознания**<sup>8</sup>. С помощью Руководства те, кто обладает высочайшим умом, почти наверняка получают освобождение. Однако же если они не освободятся, то, пребывая в промежуточном состоянии момента смерти, они должны прибегнуть к Перенесению, которое обязательно дает освобождение, стоит лишь вспомнить о нем.

Верующие, обладающие обычным умом, почти наверняка получают освобождение таким же образом; если же они не освободятся, то, пребывая в промежуточном состоянии [во время переживания] реальности, должны упорно продолжать слушать сию Великую Доктрину освобождения через слушание.

Так верующий должен сначала отметить признаки смерти по мере их постепенного проявления [в его умирающем теле] в соответствии с «Самоосвобождением [путем наблюдения за характерными особенностями] признаков смерти»<sup>9</sup>. Затем, когда все признаки смерти будут налицо, [ему следует] прибегнуть к Перенесению, которое дарует освобождение, когда умерший просто вспоминает [этот процесс]<sup>10</sup>.

**Чтение сего «Тхёдола»**. Если Перенесение удалось, то читать сей «Тхёдол» нет нужды, но если Перенесение не удалось, тогда следует читать сей «Тхёдол» правильно и отчетливо, рядом с мертвым телом.

Если трупа нет, [то чтецу], который должен растолковать силу Истины, следует занять ту постель или место для сидения, к которому привык усопший. Затем, призвав дух [усопшего], представить, что он присутствует и внимает, и читать<sup>11</sup>. Пока длится чтение, не следует позволять родственникам или любящим супругам рыдать или издавать стенания, поскольку это нехорошо [для усопшего]; посему следует успокоить их<sup>12</sup>.



Если тело наличествует, то, как только остановится дыхание, лама [который был для усопшего наставником] или брат по вере, которому доверял усопший, или друг, к которому усопший имел великую привязанность, приблизив губы к уху [мертвеца], но не касаясь его<sup>13</sup>, должен прочесть сей великий «Тхёдол».

**Практическое применение сего «Тхёдола» тем, кто совершает обряд.** Теперь об изложении самого «Тхёдола». Если сможешь собрать большое подношение, поднеси его во славу Трех Тел. Если таковое сделать нельзя, тогда разложи то, что может быть собрано так, дабы смог ты сосредоточить на них свои мысли, и сотвори в уме своем такое безграничное подношение, каковое возможно, и молись.

Затем следует семь раз или трижды прочесть «Путь благих желаний, заклинающий о помощи будд и бодхисаттв»<sup>14</sup>.

После того следует отчетливо и с соответствующей интонацией<sup>15</sup> прочесть «Путь благих желаний, дающий защиту от страха в Бардо» и «Путь благих желаний для благополучного избавления из опасных ловушек Бардо» вместе с «Основными словами Бардо».

Затем следует семь раз или трижды<sup>16</sup>, в зависимости от ситуации, прочесть сей Великий «Тхёдол». [Сначала излагается] встреча лицом к лицу [с признаками смерти], по мере их проявления в момент смерти; [затем] применение великого яркого напоминания, встреча лицом к лицу с реальностью при нахождении в Промежуточном состоянии; и наконец, способы закрывания дверей лона при нахождении в Промежуточном состоянии во время попыток обрести новое рождение<sup>17</sup>.

## I. Бардо моментов смерти

УКАЗАНИЯ КАСАТЕЛЬНО ПРИЗНАКОВ СМЕРТИ, ИЛИ ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ ЧИКХАЙ БАРДО: ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЯСНЫЙ СВЕТ, НАБЛЮДАЕМЫЙ В МОМЕНТ СМЕРТИ

**П**ервое: встреча лицом к лицу с Ясным светом во время Промежуточного состояния момента смерти.

Здесь могут быть такие, которые много слушали религиозные наставления, но еще не осознали; и такие, кто, хотя и осознал, тем не менее недостаточно крепко их усвоил. Но все те, кто на практике освоил учения, называемые Руководствами<sup>18</sup>, применив их, встретятся лицом к лицу с первоосновным Ясным Светом и, минуя промежуточные состояния, обретут Нерожденную Дхармакайю через Великий Вертикальный Путь<sup>19</sup>.

Способ применения их таков:

Лучше всего, если есть гуру, от которого усопший получал наставления, если же таковой гуру отсутствует, тогда нужен брат по вере; если же последний также отсутствует, тогда ученый человек той же веры, или, если таковых нет, тогда нужен человек, который может правильно и отчетливо прочитать сие много раз подряд. Тогда это напомнит усопшему то, что он уже ранее слышал о встрече лицом к лицу и сразу же узнает Основной свет, и, вне сомнения, обретет освобождение.

Касательно времени применения этих наставлений:

Когда прекратится выдыхание, жизненная сила опустится в нервный центр Мудрости<sup>20</sup>, и Узнающий<sup>21</sup> ощутит Ясный Свет естественного состояния<sup>22</sup>. Затем, когда жизненная сила<sup>23</sup> будет отброшена назад и устремится вниз через правый и левый нервы<sup>24</sup>, мгновенно наступит Промежуточное состояние.

Вышеуказанные наставления следует применить до того, как жизненная сила устремится в левый нерв после того, как сначала пройдет через пупочный нервный центр.

Время, обычно необходимое для такого перемещения жизненной силы, составляет промежуток, в течение кото-