

བར་དོ་ཐོས་གྲོལ



ТИБЕТСКАЯ
КНИГА
МЕРТВЫХ



ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ КНИГА НА ЯЗЫКЕ ОРИГИНАЛА С ПЕРЕВОДОМ

ТИБЕТСКИЙ



РУССКИЙ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 24
ББК 86.35
Т39

Т39 Тибетская книга мертвых = Bardo Thodol / [перевод с английского Б. В. Останина, В. И. Кучерявкина]. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 448 с. — (Bilingua подарочная: иллюстрированная книга на языке оригинала с переводом).

ISBN 978-5-17-166570-8

Между жизнью и смертью простирается путь, полный испытаний и пугающей красоты. «Тибетская книга мертвых» приоткрывает завесу над этим переходом, где свет изначальной пустоты разрывает тьму, а душа ищет дорогу к освобождению.

Эта книга, также известная как «Бардо Тодол», представляет собой уникальный духовный текст, который веками читали над телами усопших, чтобы помочь им преодолеть страх, осознать иллюзорность реальности и найти освобождение. Это глубокое руководство по посмертному существованию, наполненное символизмом и мудростью тибетского буддизма.

Издание выполнено на двух языках — тибетском и русском — в переводе Бориса Останина и Владимира Кучерявкина. Страницы украшают великолепные работы тибетских художников, усиливающие погружение в текст. Тончайшее золотое тиснение на обложке, высокое качество оформления и ленточка-ляссе превращают книгу в настоящий артефакт, достойный внимания каждого искателя истины.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-17-166570-8

© Останин Б.В., Кучерявкин В.И., перевод и комментарии, 2025
© Литвинко Ю. А., перевод аннотации, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

དཀར་ཆག་

КНИГА I. Чигай Бардо и Ченид Бардо.....7

Поклонения.....11

Вступление 17

Перенос потока сознания..... 21

Чтение Тхёдол.....27

Как совершающему обряд читать Тхёдол.....33

Часть 1. Бардо момента смерти 39

Наставления о признаках смерти, или первая ступень Чигай Бардо: свет, созерцаемый в момент смерти..... 41

Наставления о второй ступени Чигай Бардо: вторичный чистый свет, видимый сразу после смерти..... 71

Часть 2. Бардо постижения реальности 85

Наставления о постижении реальности на третьей ступени Бардо — Ченид Бардо, где появляются кармические видения87

Появление Мирных Божеств с первого по седьмой день..... 99

Первый день	101
Второй день	113
Третий день	123
Четвертый день	131
Пятый день	141
Шестой день	151
Седьмой день	177
Появление Гневных Божеств с восьмого дня по четырнадцатый	195
Восьмой день	215
Девятый день	221
Десятый день	223
Одиннадцатый день	225
Двенадцатый день	229
Тринадцатый день	235
Четырнадцатый день	241
Заключение о важности наставлений Бардо ...	263

КНИГА II. Сидпа Бардо..... 269

Поклонения.....	273
Вступительный стих.....	277
Часть 1. Посмертный мир.....	279
Тело Бардо: его рождение и сверхъестественные способности	281
Особенности существования в промежуточном состоянии	299
Страшный суд.....	315

Всеопределяющее влияние мысли.	329
Появление света Шести Лок.	345
Часть 2. Процесс нового рождения.	
Затворение врат материнского чрева	351
Удержание от вхождения в материнское чрево.	355
Первый способ затворения врат чрева.	357
Второй способ затворения врат чрева	363
Третий способ затворения врат чрева.	367
Четвертый способ затворения врат чрева	377
Пятый способ затворения врат чрева.	383
Выбор врат материнского чрева	389
Предварительные видения места нового рождения.	391
Защита от демонов-мучителей.	399
Возможный выбор: сверхъестественное рождение или рождение из чрева	409
Сверхъестественное рождение посредством переноса в райские области	413
Рождение из чрева: возвращение в мир людей	421
Общее заключение.	431

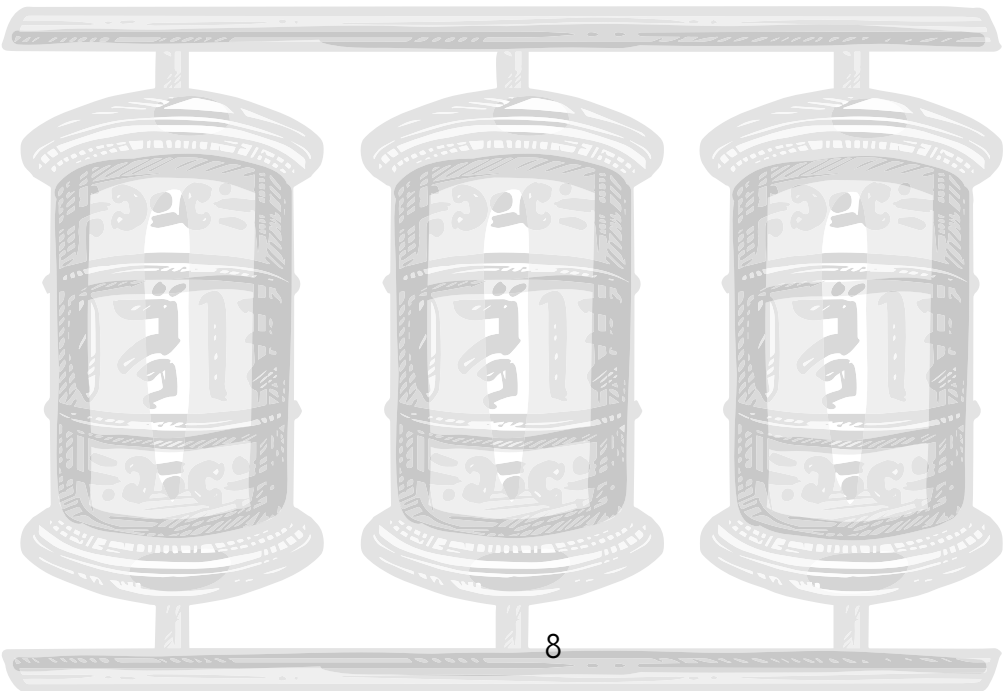


КНИГА I





༄༅། །བར་དོའི་དོ་སྤྲོད་ཐོས་གྲོལ་ཆེན་མོ་བཞུགས།
ཟབ་ཚོས་ཞི་སྤོ་དགོངས་པ་རང་གྲོལ་ལས། ཚོས་ཉིད་བར་དོའི་གསལ་འདེབས་ཐོས་
གྲོལ་ཆེན་མོ་བཞུགས།

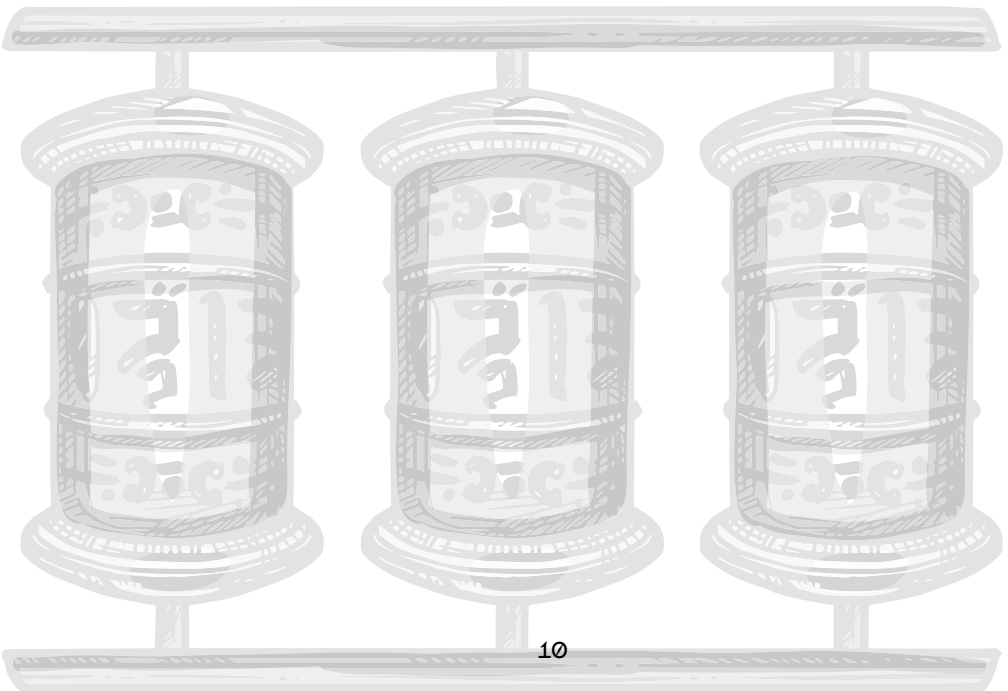


ЧИГАЙ БАРДО И ЧЕНИД БАРДО

Здесь содержатся наставления о встрече с Реальностью в Промежуточном Состоянии: Великое Освобождение Слушанием в Посмертном Мире — из «Мудрого Учения об Освобождении Сознания Сосредоточенным Размышлением о Мирных и Гневных Божествах»



ཚེས་སྐུ་ལྷང་བ་མཐའ་ཡས་འོད་དཔག་མེད། ལོངས་སྐྱོད་རྗོགས་སྐུ་བརྒྱ་ཞི་ཁྲིའི་སྟེ།
བརྒྱ་མ་འབྱུང་གནས་སྐུ་འགོ་བའི་མགོན། སྐུ་གསུམ་ལྷ་མ་ན་མས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།



Поклонения

Божественному Телу Истины¹, Непостижимому, Беспредельному Свету,

Божественному Телу Совершенного²: Лотосу, Мирным и Гневным Божествам³,

Лотосорожденному Воплощению, Падма Самбаве⁴,
Защитнику всех живых существ,

Гуру, Трем Телам⁵ — почтительный поклон.



Белый Чакрасамвара, из серии «Двадцать семь божеств-хранителей» Ситу, провинция Кам, 18 в.

Комментарии

Поклонения

¹ Во всех тибетских системах йоги главной целью является постижение Пустоты, так как оно ведет к достижению Дхарма-Кайи, или Божественного Тела Истины — изначального состояния несозданности, абсолютного, надмирного состояния Будды.

² Божественное Тело Совершенного, Самбхога-Кайя — второе тело Будды. Первое — Дхарма-Кайя — величайшее из Трех Тел Будды, всех Будд, всех существ, достигших совершенного Просветления. Третье — Нирмана-Кайя, Божественное Тело Воплощения.

³ «Эти Божества пребывают в нас и не есть что-то существующее вне нас. Во всех состояниях земного бытия мы образуем единое целое с тем, что есть, — от низших миров страдания до высочайших сфер блаженства, Абсолютного Просветления. В эзотерическом смысле Божества Лотоса — это обожествленные принципы речевых функций; Мирные Божества — принципы сердца, эмоциональных функций; Гневные — ментальных функций: мышления, рассуждения, воображения и памяти, локализованных в головном мозгу». — Лама Кази Дава-Самдуп.

⁴ Падма Самбава — «Лотосорожденный», т. е. рожденный в чистоте и святости. Тибетцы называют его Гуру Ринпоче (Драгоценный Гуру) или просто Гуру (санскр. —



Молящийся Шакья Муни, монастырь Толинг, 11 в.

Учитель). Его последователи считают, что он — воплощение Будды Шакья Муни в тантрическом, т. е. крайне эзотерическом смысле.

⁵ Божественное тело Совершенного, Самбхога-Кайя — второе тело Будды. Первое — Дхарма-Кайя — величайшее из Трех Тел Будды, всех Будд, всех существ, достигших совершенного Просветления. Третье — Нирмана-Кайя, Божественное Тело Воплощения.