







**ТИБЕТСКАЯ  
КНИГА  
МЕРТВЫХ**

**БАРДО  
ТЕДОЛ**



Издательство АСТ

УДК 24  
ББК 86.35  
Т39

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод с английского *Б. Останина, В. Кучерявкина*

Дизайн макета *Е. Аленушкина*

**В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com**

Т39 **Тибетская книга мертвых** ; пер. с англ. Б. Останина, В. Кучерявкина. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 224 с. — (Наследие мудрых).

ISBN 978-5-17-150977-4

«Тибетская книга мертвых» — духовный гид и руководство, основанное на традициях и учениях тибетского буддизма. Эта книга предлагает глубокое погружение в мир после смерти и помогает понять процесс перехода между состояниями-этапами, сопровождающими умирание и возрождение человека. С помощью ясных и мудрых наставлений «Тибетская книга мертвых» открывает пути к преодолению страха перед смертью, пониманию кармического цикла и возможности для духовного роста. Это важное руководство для тех, кто хочет постичь суть жизни и смерти и стремится к духовному развитию и просветлению.

УДК 24

ББК 86.35

ISBN 978-5-17-150977-4

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2025



**КНИГА**

---

**ПЕРВАЯ**

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»





## ПОКЛОНЕНИЯ

Божественному Телу Истины<sup>1</sup>,  
Непостижимому, Беспредельному Свету,

Божественному Телу Совершенного<sup>2</sup>: Лотосу, Мирным  
и Гневным Божествам<sup>3</sup>, Лотосорожденному Воплощению,  
Падма Самбаве<sup>4</sup>, Защитнику всех живых существ,

Гуру, Трем Телам<sup>5</sup> — почтительный поклон.

---

<sup>1</sup> 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, абсолютно-го, надмирного состояния Будды.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> «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.

<sup>4</sup> Падма Самбава — «Лотосорожденный», т. е. рожденный в чистоте и святости. Тибетцы называют его Гуру Ринпоче (Драгоценный Гуру) или просто Гуру (санскр. — Учитель). Его последователи считают, что он — воплощение Будды Шакья Муни в тантрическом, т. е. крайне эзотерическом смысле.

<sup>5</sup> Божественное тело Совершенного, Самбхога-Кайя — второе тело Будды. Первое — Дхарма-Кайя — величайшее из Трех Тел Будды, всех Будд,





## ВСТУПЛЕНИЕ

Великое Учение об Освобождении Слушанием, что дарует в Промежуточном Состоянии духовную свободу последователям, наделенным обычным умом, состоит из трех ступеней: подготовительной, основной и заключительной.

Сначала ищущий Освобождения должен пройти подготовительную ступень Руководств<sup>6</sup>.

## ПЕРЕНОС ПОТОКА СОЗНАНИЯ<sup>7</sup>

С помощью Руководств человек с исключительно развитым умом несомненно достигнет Освобождения; если

.....  
всех существ, достигших совершенного Просветления. Третье — Нирмана-Кайя, Божественное Тело Воплощения.

<sup>6</sup> Руководства — книги, в которых даются практические указания на Пути Бодхи, ведущем через земной мир и Бардо (посмертное состояние) к новому рождению или к Нирване.

<sup>7</sup> В тексте — тибетское слово «пхо», которое означает «перенос» (совокупности кармических склонностей, составляющих личность и сознание или связанных с ними). Употребление термина «душа» здесь неправомерно, так как, в отличие от иудаизма, христианства, ислама и анимистических культов, буддизм отрицает существование постоянного и неизменного индивидуального сознания. Но какое бы слово, синонимичное или эквивалентное ему, ни употреблялось, оно должно вызывать ассоциации с «принципом сознания», «суммой сознания» — или с «жизненным потоком» — термин, употребляемый южными буддистами.





же он не будет освобожден, тогда в Промежуточном Состоянии Момента Смерти необходимо осуществить Перенос сознания; одно воспоминание об этом процессе даст Освобождение.

Человек, наделенный обычным умом, может достичь Освобождения таким же образом; если же он не будет освобожден, тогда в Промежуточном Состоянии Реальности необходимо усердно внимать Великому Учению об Освобождении Слушанием.

Прежде всего он должен определить признаки смерти, которые последовательно возникают в его умирающем теле, следуя указаниям Учения об Освобождении Наблюдением за Признаками Смерти<sup>8</sup>. Когда проявятся все признаки, он должен осуществить Перенос; одно воспоминание об этом процессе даст Освобождение<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Тибетская книга из цикла Бардо, используемая ламами в дополнение к «Бардо Тедол». Посвящена признакам смерти, описанным очень глубоко и подробно.

<sup>9</sup> Под Освобождением здесь не обязательно подразумевается Нирвана, особенно в случае простого человека. Скорее, это освобождение «потока жизни» от умирающего тела, осуществляемое таким образом, чтобы обеспечить наибольшую полноту сознания после смерти и последующее благоприятное рождение. По словам лам-гуру, искусный йог или святой способны осуществить эзотерический процесс Переноса, исключив перерыв в потоке сознания от момента сознательной смерти до момента





## ЧТЕНИЕ ТЕДОЛ

Если Перенос был выполнен успешно, в чтении Тедол нет нужды; если же Перенос не удался, тогда Тедол следует читать, без ошибок и внятно, возле мертвого тела.

Бывает так, что тело отсутствует, тогда постель или сидение, к которому привык умерший, должен занять чтец; он и возвестит могущество Истины. Затем, вызывая дух умершего, вообрази, что он присутствует здесь, слушая; и читай<sup>10</sup>. В это время ни родственнику, ни другу не следует

.....  
сознательного рождения. Судя по переводу древней тибетской рукописи, сделанной ламой Кази Дава-Самдупом, которая содержит практические указания по осуществлению Переноса, этот йогический процесс может быть выполнен человеком, обученным духовной концентрации, т. е. такой сосредоточенности ума, которая позволяет контролировать все ментальные и физические функции. Простое воспоминание об этом процессе в момент смерти равносильно для йога осуществлению самого Переноса. Как только тренированный разум йога сосредоточится на этом процессе, немедленно достигается желаемый результат.

<sup>10</sup> Лама или чтец, расположившись в доме умершего, как указано, независимо от того, имеется мертвое тело или нет, должен вызвать умершего во имя Истины: «Истинны Три Сокровища, и Истина, провозглашенная Тремя Сокровищами, истинна; силой этой Истины вызываю тебя». Хотя мертвое тело может отсутствовать (если, например, человек погиб насильственной смертью, если несчастный случай повлек за собой ищезновение или разрушение тела, если в соответствии с астрологическими вычислениями тело было удалено или уничтожено сразу после смерти,





позволять плакать и причитать: это вредно для умершего; поэтому удержи их<sup>11</sup>.

Если же тело имеется, то с последним вздохом лама, который был гуру умершего, или собрат по вере, которому умерший доверял, или друг, которого он очень любил, приблизив губы к уху умершего, но не касаясь его<sup>12</sup>, должен читать великий Тедол.

## КАК СОВЕРШАЮЩЕМУ ОБРЯД ЧИТАТЬ ТЕДОЛ

Теперь о том, как следует читать Тедол.

.....  
что нередко бывает в Тибете), дух умершего, обладающий невидимым телом Бардо, должен тем не менее присутствовать при чтении, чтобы получить необходимое руководство в странствии по потустороннему миру. На это указывает и «Египетская книга мертвых».

<sup>11</sup> Такой запрет существует и в брахманизме.

<sup>12</sup> Согласно тибетским и ламаистским представлениям, нельзя прикасаться к телу умершего, чтобы не помешать нормальному отделению потока сознания, который покидает тело через отверстие Браммы, находящееся в темени. В противном случае поток сознания может выйти через какое-нибудь другое отверстие, что повлечет за собой новое рождение не в образе человека. Если, например, выход произошел через ухо, умерший родится в мире гандхарвов (небесных музыкантов), где будет существовать в виде звука в музыке или песне.





Если ты сможешь собрать обильные приношения, принеси их в жертву Трем Сокровищам. Если же этого сделать нельзя, тогда собери сколько сможешь, сосредоточься на этом, вообрази, что твои приношения безграничны, и принеси их в жертву.

Вслед за этим семь раз или трижды, внятно и с надлежащей интонацией<sup>13</sup> читай «Путь Благих Пожеланий, Взывающих к Помощи Будд и Бодисатв». Затем читай «Путь Благих Пожеланий, Защищающих от Опасностей Бардо», а также «Основные Слова Бардо».

После чего семь раз или трижды<sup>14</sup>, сообразно обстоятельствам, следует читать великий Тедол. Сначала идут

---

<sup>13</sup> Ср. следующие два отрывка, первый из «Книги об искусстве умирать», второй — из «Науки о правильной смерти» (XV век). «Следует знать, что приведенные ниже молитвы могут пригодиться для чтения над больным, который приближается к кончине. Если умирающий — монах, тогда собираются все послушники и, как принято по обычаю, стучат по столу, а потом читают литанию с псалмами и молитвами, которые тот любил. После этого, если он еще жив, пусть кто-либо из стоящих поблизости читает молитвы, сколь позволит время и обстоятельства». «Если умирающий, будь он мужчина или женщина, не имеет возможности или не способен читать указанные молитвы, то читать их должен стоящий возле него, громким голосом и меняя интонацию там, где ее надлежит изменить».

<sup>14</sup> Ср. в «Науке о правильной смерти»: «После этого он (умирающий) должен, если в силах, трижды произнести следующие слова».





наставления о встрече лицом к лицу<sup>15</sup> с признаками смерти по мере их появления. Далее великое и деятельное напоминание — наставления о встрече с Реальностью в Промежуточном Состоянии. И наконец, наставления о том, как затворить врата материнского чрева, когда пребывающий в Промежуточном Состоянии устремляется к новому рождению<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> «Встреча лицом к лицу» — специальное обучение, при котором источником знания для ученика служит его собственное высшее «я» или его гуру. Только тогда ученик получает подобающее знание, что бывает в самом конце обучения», — Е. П. Блаватская.

<sup>16</sup> Первое Бардо — Чигай, второе — Ченид, третье — Сидпа.







**ЧАСТЬ**

---

**ПЕРВАЯ**

БАРДО  
МОМЕНТА СМЕРТИ