

*Шибетская  
Книга мёртвых  
Бардо Шхёдол*

Издательство АСТ  
Москва

УДК 243.4  
ББК 86.35  
Т39

Т39 Тибетская книга мёртвых. Бардо Тхёдол / [перевод с английского Б. Останина, В. Кучерявкина]. – Москва : Издательство АСТ, 2026. – 192 с. : ил. – (Мудрые мысли на каждый день).

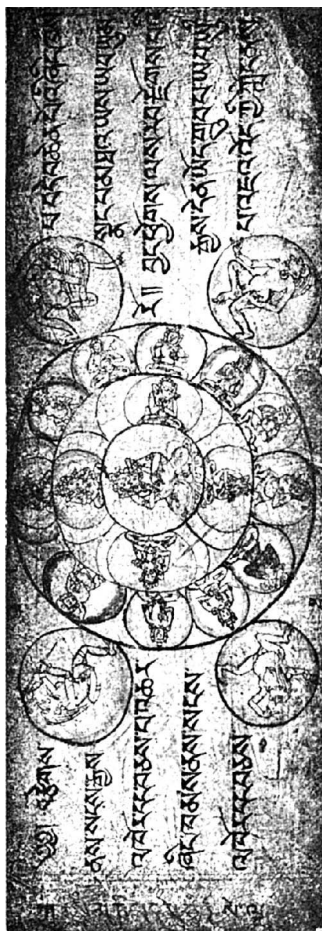
ISBN 978-5-17-156795-8

«Тибетская книга мёртвых» – так, по аналогии с древнеегипетской «Книгой мёртвых», на Западе называют сакральную книгу буддизма «Бардо Тхёдол». Основанная на особой концепции смерти и буддийских идеях просветления и спасения, «Бардо Тхёдол» расширяет человеческие познания о жизни. В этой книге собраны наиболее значимые цитаты и афоризмы, которые помогут посвящённым ощутить каждую секунду своего бытия как движение. Лодки жизни по Реке времени.

**УДК 243.4**  
**ББК 86.35**

ISBN 978-5-17-156795-8

© Перевод. Б. Останин, 2021  
© Перевод. В. Кучерявкин, 2021  
© Rascher & Cie. Zürich, 1963  
© Foundation of the Works  
of C.G. Jung, Zürich, 2007  
© Оформление.  
ООО «Издательство АСТ», 2026



Слева: Бардо Тхёдол. Лист рукописи № 35а

Справа: Бардо Тхёдол. Лист рукописи № 67а



Часть первая.  
БАРДО  
МОМЕНТА  
СМЕРТИ



## *Наставления о признаках смерти, или первая ступень Чизай Бардо: свет, созерцаемый в момент смерти*

Можно слушать много религиозных наставлений, но не познать.

Можно познать - и все же быть нетвердым в знании.

Если обратить эти наставления к тому, кто практически обучался так называемым руководствам<sup>1</sup>, он предстанет перед изначальным чистым светом, минуя промежуточное состояние, вступит на великий восходящий путь<sup>2</sup> и достигнет дхармакаи нерождения.

Наставления лучше всего читать гуру, который обучал умершего; если это невозможно, пусть это делает собрат умершего по вере; если и он не может прийти, тогда – сведущий человек одной веры с умершим. Если же и это невозможно, пусть человек, умеющий правильно и выразительно читать, многократно читает их.

До сознания умершего будет доведено то, что он уже слышал о встрече с реальностью, и он немедленно узнает изначальный свет и несомненно достигнет освобождения.

---

С последним выдохом умирающего его жизненная сила устремится в нервный центр мудрости<sup>3</sup>, и Познающий<sup>4</sup> воспримет чистый свет как он есть<sup>5</sup>. Затем жизненная сила<sup>6</sup> будет отброшена вниз по правому и левому нервам<sup>7</sup>, и умирающий окажется в промежуточном состоянии.

Наставления следует исполнить до того, как жизненная сила устремится в левый нерв, после того как она пересекла нервный центр в области пупа.

Перемещение жизненной силы происходит на протяжении вдоха умирающего или приблизительно соответствует времени, необходимому для принятия пищи<sup>8</sup>.

Осуществить перенос лучше всего, когда дыхание вот-вот прекратится; если же он не удался, тогда обратиться к умершему так:

«О благороднорожденный (такой-то), настало время искать путь. Твое дыхание сейчас остановится. Гуру подготовил тебя к встрече с чистым светом; сейчас ты воспримешь его как он есть в мире Бардо, где все вещи подобны ясному безоблачному небу, а обнаженный незамутненный разум – прозрачной пустоте, у которой нет ни границ, ни центра. Познай себя в это мгновение и останься в этом мире. Я помогу тебе».

---

Повтори эти слова многократно на ухо умирающему как раз перед тем, как прекратится его дыхание, чтобы запечатлеть их в его уме.

Если дыхание вот-вот прервется, переверни умирающего на правый бок, в позу «лежащего льва». Артерии с правой и левой стороны горла следует прижать.

Если умирающего клонит ко сну или он уже заснул, надо этому воспрепятствовать, осторожно, но крепко зажав артерии<sup>9</sup>. В этом случае жизненная сила не сможет вернуться из срединного нерва<sup>10</sup> и покинет тело через отверстие Брамь<sup>11</sup>. Теперь следует наставлять его о встрече с реальностью.

В это мгновение все живые существа видят первые проблески Бардо чистого света реальности, совершенного разума дхармакаи.

Время между прекращением выдоха и прекращением вдоха – это время, в течение которого жизненная сила пребывает в срединном нерве<sup>12</sup>.

Это состояние, когда прерывается поток сознания<sup>13</sup>. Его продолжительность различна и зависит от состояния организма, нервной системы и жизненной силы. Тот, кто имел хотя бы небольшой практический опыт глубокой дхьяны или наделен крепкими нервами, тот пребывает в этом состоянии долго<sup>14</sup>.

---

При наставлении о встрече с реальностью следует повторять обращения к умершему, приведенные выше, до тех пор, пока из разных отверстий телесных органов умершего не начнет выделяться желтоватая жидкость.

Тот, кто вел неправедную жизнь, и тот, у кого слабые нервы, будут пребывать в этом состоянии лишь столько, сколько требуется, чтобы шелкнуть пальцами; другие же – время, необходимое для принятия пищи.

Обморочное состояние продолжается около трех с половиной дней. Большинство других священных книг упоминает о четырех днях; в течение всего этого времени наставления о встрече с чистым светом следует неустанно продолжать.

Если, умирая, человек способен определить признаки смерти, он должен немедленно воспользоваться своим знанием<sup>15</sup>.

Если же он не может этого сделать, тогда гуру, или шишья, или собрат по вере, с которым умирающий был близок, должен находиться рядом, чтобы сообщать ему признаки смерти по мере того, как они появляются в надлежащем порядке, и повторять многократно<sup>16</sup>:

«Сейчас появились признаки земли, погружающейся в воду»<sup>17</sup>.

---

Когда проявились все признаки смерти, скажи, обращаясь к умершему, такие слова, негромко произнеся их на ухо:

«О благороднорожденный (если это священнослужитель: о преподобный), не позволяй своему уму отвлекаться».

Если же это собрат по вере или кто-либо другой, назови его по имени и скажи: «О благороднорожденный, сейчас приходит к тебе то, что называют смертью; думай о ней так:

«Вот и настал час моей смерти; воспользуюсь же ею во благо всех живых существ, которые населяют беспредельные просторы небес, и буду поступать так, чтобы достичь совершенного состояния Будды, движимый любовью и состраданием к ним и направляя все свои усилия к высшему совершенству».

Дхармакая чистого света в посмертном состоянии может быть достигнута тобою на благо всех живых существ; знай, что ты находишься в этом состоянии, и будь уверен, что обретешь высшее благо мира великого символа<sup>18</sup>, в котором пребываешь; думай так:

«Даже не понимая этого, я все же хочу познать Бардо и, подчинив себе великое тело единства в Бардо, явиться в любом образе на благо всем существам<sup>19</sup>; я буду служить всем живым существам, число которых беспредельно, как просторы небесные».

---

Укрепившись в этом решении, постарайся вспомнить те благочестивые обряды, которые выполнял в течение жизни<sup>20</sup>».

Чтец должен приблизить свои губы вплотную к уху умирающего и повторить эти слова отчетливо, ясно доводя их до сознания умирающего, не позволяя ему уму отвлекаться ни на мгновение.

Когда дыхание полностью прекратится, крепко прижми сонную артерию; а если умирающий – лама, или благороднее тебя, или более учен, произнеси следующие слова: «Почтенный господин, теперь, когда ты созерцаешь изначальный чистый свет, постарайся остаться в том мире, где сейчас пребываешь».

Что касается остальных людей, то чтец должен наставлять их о встрече с реальностью так:

«О благороднорожденный (такой-то), слушай! Сейчас ты созерцаешь сияние чистого света совершенной реальности. Познай его. О благороднорожденный, твой разум<sup>21</sup> пуст, он лишен формы, свойств, признаков, цвета; он пуст – это сама реальность, всеблагость»<sup>22</sup>.

Твой разум пуст, но это не пустота небытия, а разум как таковой – свободный, трепещущий, блаженный; это само сознание<sup>23</sup>, всеблагой Будда<sup>24</sup>.

Твое сознание, лишенное формы и воистину пустое, и твой разум, сияющий и блаженный, – оба

---

они неразделимы. Их единство и есть дхармакая совершенного просветления<sup>25</sup>.

Твое сознание, сияющее, пустое, неотделимо от великого источника света; оно не рождается и не умирает, оно – немеркнущий свет, Будда Амитаба<sup>26</sup>.

Этого знания достаточно. Осознав, что пустота твоего разума есть состояние Будды, и рассматривая ее как свое собственное сознание, ты достигнешь состояния божественного разума<sup>27</sup>, Будды»<sup>28</sup>.

Повтори эти слова внятно и отчетливо трижды или даже семь раз. Во-первых, они пробудят в сознании умирающего прежние, полученные при жизни наставления гуру о встрече с реальностью; во-вторых, помогут увидеть в пустоте сознания чистый свет; и, наконец, осознав себя таким образом, умирающий навсегда соединится с дхармакаей и достигнет освобождения<sup>29</sup>.



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

Так узнается изначальный чистый свет и достигается освобождение. Но если есть опасения, что изначальный чистый свет не был узан, тогда перед умершим наверняка возникнет так называемый вторичный чистый свет: он появится после прекращения дыхания по прошествии времени чуть большего, нежели необходимо для принятия пищи<sup>30</sup>.

В соответствии с хорошей или плохой кармой умершего его жизненная сила направится в правый или левый нерв и выйдет через одно из отверстий тела. Затем наступит прояснение сознания<sup>31</sup>.

Продолжительность видения изначального чистого света примерно равна времени, необходимому для принятия пищи, и зависит от состояния нервной системы, а также от того, имел ли умерший опыт встречи с реальностью при жизни.

Когда поток сознания покидает тело, он спрашивает себя: «Жив я или мертв?» – и не может ответить. Он видит своих родных и близких, как видел

---

раньше, и слышит их плач. Жуткие кармические видения еще не появились; ужасные переживания, связанные с божествами смерти<sup>32</sup>, также не наступили.

В этот промежуток времени лама или чтец должен читать следующие наставления.

Есть совершенные последователи учения и есть находящиеся на ступени зрительных образов. Если умерший был совершенен, назови его трижды по имени и повтори наставления о встрече с чистым светом. Если же он стоял на ступени зрительных образов, тогда прочти ему предварение и текст о его божестве-хранителе<sup>33</sup>, а затем скажи:

«О благороднорожденный, сосредоточься на своем божестве-хранителе (здесь чтец должен назвать имя этого божества)<sup>34</sup>. Не отвлекайся. Усердно сосредоточь на нем свой ум. Думай о нем так, словно он – отражение луны в воде, видимое и в то же время несуществующее само по себе. Думай о нем так, словно он обладает физическим телом».

Говоря эти слова, чтец запечатлит их в сознании умершего.

Если же умерший из простых людей, то говори так:

«Подумай о великом сострадательном благе<sup>35</sup>».

---

После этого наставления даже тот, от кого не ожидают, что он познает Бардо без посторонней помощи, несомненно познает его.

Тот же, кого гуру наставлял о встрече с реальностью еще при жизни, но кто не привык к ней, – самостоятельно осознать Бардо не сумеет. Такого человека<sup>36</sup> должен вразумить гуру или собрат по вере.

Может случиться так, что человек усвоил все поучения, но из-за жестокой болезни, повлекшей за собой смерть, не способен противостоять иллюзиям. Для него эти наставления совершенно необходимы.

Бывает и так, что человек, который прежде хорошо знал поучения, стал нарушать обеты и не выполнять свои основные обязанности, что угрожает ему переходом в низшие миры бытия. Для него эти наставления также необходимы.

Лучше всего воспользоваться первой ступенью Бардо. Если это не удалось, тогда четкое повторение наставлений умершему, который находится на второй ступени Бардо, пробудит его разум, и освобождение будет достигнуто.

На второй ступени Бардо умерший обретет так называемое сияющее иллюзорное тело<sup>37</sup>.

Не зная, мертв он или нет, умерший обретает ясность сознания<sup>38</sup>. Если чтение наставлений умершему, пребывающему в этом состоянии, оказалось успешным, то происходит его встреча с реально-

---