





Москва

УДК 24
ББК 86.35
Т39

Тибетская Книга мертвых / комментарии Е. Леонтьевой. — Т39 Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Священные книги древности).

ISBN 978-5-04-240062-9

«Тибетская Книга мертвых» — знаменитый шедевр духовной литературы — издавалась 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. Она 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.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-240062-9

© Леонтьева Е., текст, 2026
© Дурасов А., дизайн обложки, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Часть 1. ИСТОРИЯ БУДДИЗМА В ИНДИИ И ТИБЕТЕ.....	11
Исторические Будды.....	12
Будда Шакьямуни, его жизнь и учение	14
Схождение с неба Тушита, зачатие и рождение в Лумбини	15
Обучение, царская жизнь и уход из дворца.....	17
Отшельничество, приход в Бодхгайю, медитация и просветление ...	20
Первый поворот колеса Дхармы: Малый путь.....	24
Любовь Ясодхары	31
Преданность Ананды и коварство Дэвадатты	33
Второй поворот колеса Дхармы: Великий путь.....	36
Просветленный настрой.....	40
Чистая страна Будды Безграничного Света.....	44
Бодхисаттвы.....	46
Две завесы и два достижения	50
Третий поворот колеса Дхармы: Алмазный путь	53
Паринирвана Будды Шакьямуни.....	55
«Двенадцать подвигов» Будды	57
Буддизм развивается в Индии (V век до н. э. — XI век н. э.).....	58
Буддийские соборы.....	59
Роль царя Ашоки.....	62
Палийский канон.....	66
Начало распространения Махаяны.....	67
Великий путь приходит в Китай и сопредельные страны.....	69
Гандхара и формальное отделение Махаяны	74
Наланда и буддийское образование	77
Индия знакомится с Ваджраяной	81
Последние годы буддизма в Индии	87



Тибетский буддизм	91
Первая волна, Падмасамбхава и Йеше Цогьял	91
Создание «Книги мертвых»	95
Король Лангдарма и разрушение буддизма первой волны	96
Вторая волна прихода буддизма в Тибет	99
Йогин Миларепа и монах Гампопа	103
Традиция сознательных перерождений	107
Тибетские практики осознанного умирания	110
Краткий обзор четырех крупнейших школ тибетского буддизма	113
Подведем итоги: отношение к смерти	118
Неразрушимость ума	118
Непостоянство и карма	120
Бардо и возможность освобождения	122
 Часть 2. ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЕРТВЫХ	125
О принципах перевода и структуре текста «Книги мертвых»	126
Гуру-йога на Ламу, осуществившего три Будда-состояния: пожелания о самоосвобождении, которое не требует отречения от трех ядов ума	128
Великий трактат об освобождении посредством слушания	131
Вступление	131
Бардо умирания	133
Бардо Дхарматы	141
Проявление Мирных	141
Проявление Грозных	164
Бардо становления	182
 Приложения	215
Пожелания, призывающие на помощь Будд и Бодхисаттв	215
Коренные строфы бардо	217
Пожелания об освобождении на опасном пути бардо	219
Пожелания, защищающие от страха в бардо	221
Глоссарий	224
Примечания	251
Литература	252



ВВЕДЕНИЕ

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.



Буддизм, особенно тибетский, относится к человеческому телу как к драгоценному инструменту, с помощью которого можно приносить пользу всем существам. Если человек обладает сочувственным настроем, он сумеет использовать свое тело для блага других, давая им любовь, защиту и все, в чем они нуждаются. Однако физическое тело непостоянно: оно рождается, болеет, стареет и умирает. Кроме того, на протяжении жизни приобретаются и теряются всевозможные вещи, отношения, титулы и так далее. Но ум — то есть наше осознающее качество, или воспринимающая способность — никогда не рождается и никогда не умрет. Он подобен безграничному ясному свету. Его природа совершенна во все времена, и осознание продолжается даже при отсутствии тела.

Буддийские поучения гласят, что ум человека после смерти переживает определенные стадии, подобные сновидениям, и сорок девять 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.

Таким образом, смерть — это не конец пути, а только «пересадка». Значит, она имеет такую же важность, как и все остальные мгновения жизни. Буддийские методы позволяют использовать для освобождения даже процесс умирания и следующее за ним промежуточное состояние бардо. 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.

Текст и смысл «Книги мертвых» значительно легче понять, если перед этим рассмотреть происхождение буддизма в целом и тибетской традиции в частности. Поэтому здесь мы предлагаем также краткий обзор истории буддизма в Индии и Тибете.



Часть 1

ИСТОРИЯ БУДДИЗМА В ИНДИИ И ТИБЕТЕ

Исторические Будды

Будды, или просветленные существа, появляются на Земле в благоприятные времена, когда люди относительно свободны, открыты к познанию и поиску смысла жизни.

Санскритское слово «будда» родственно русским словам «будить», «будильник» и другим с тем же корнем «буд». Буддами называют людей, которые пробудились от неведения, постигли истинную природу всего сущего. Такое постижение обретается в результате долгого пути, по которому человек движется на протяжении многих эпох, из жизни в жизнь, изучая законы мироздания, совершенствуя свой ум, развивая сочувствие, мудрость, бесстрашие и другие благородные качества. Достигнув просветления, будды показывают другим людям путь к этому состоянию.

Среди множества просветленных есть так называемые исторические Будды. В буддизме утверждается, что за то время, пока на нашей планете существует разумная жизнь, на ней появится тысяча исторических Будд. Каждый из них рождается в цивилизованной — для своего времени — стране с высоким уровнем культуры и абстрактного мышления, где уже существуют многие известные нам философские знания и где у людей есть запрос на глубокий, недвойственный подход к изучению ума.

Прежде чем прийти в этот мир, будущий Будда внимательно выбирает место и время. Для того чтобы его деятельность по обучению людей принесла полезные плоды, нужно, чтобы в стране была высокая

продолжительность жизни и возможность более-менее беспрепятственно путешествовать, ведь для любого учителя важно иметь учеников, которые будут долго жить и свободно продолжать его работу. Кроме того, там должна найтись благородная семья, в которой он мог бы вырасти и получить хорошее образование. Исключительные качества этого человека начинают проявляться еще в раннем детстве. Повзрослев, будущий Будда принимает решение учиться и медитировать, чтобы постичь природу ума и передавать свой опыт другим; поэтому он уходит из дома и становится вольным отшельником, искателем истины. Спустя годы он в медитации достигает просветления — после этого его называют Буддой. Его опыт вдохновляет многих талантливых современников, и постепенно вокруг Будды складывается большая община. Он посвящает свою долгую жизнь заботе об учениках, а в конце уходит в так называемую паринирвану — его безграничная мудрость пронизывает все пространство, и он больше не рождается в физическом теле.

После смерти исторического Будды его учение последовательно проходит через несколько периодов, каждый из которых длится по несколько столетий. Первый называется «периодом постижения» — очень многие ученики быстро обретают освобождение и просветление. Потом начинается период медитации: новым поколениям учеников необходимо прилагать много усилий в медитационной практике. После этого наступает период изучения: мир становится сложным, полным отвлечений, и мало кто может спокойно медитировать. В эту пору люди все еще способны полагаться на логику и рассуждения — они много спорят, пытаясь войти в просветление «головой вперед», но это почти невозможно, поскольку постижение природы ума есть целостное состояние. В эти века лишь единицы достигают цели. Затем наступает период внешних ритуалов, смысла которых никто не понимает, и завершается он смутным временем «остатков», когда освобождающее учение почти полностью забыто. Постепенно человечество погружается в хаос вражды и запутанности; люди причиняют друг другу и самим себе много вреда, из-за чего страдают все сильнее

и сильнее. Все озабочены только собственным выживанием; поэтому сочувственные мастера, которые по-прежнему появляются в этом мире, не встречают достойных учеников и могут помогать другим лишь на бытовом уровне — например, как врачи или сиделки. Но все-таки мир не разрушается до конца: в разгар эпохи упадка рождается бодхисаттва, красивый, сильный и удачливый человек с большим внутренним избытком. Он светится счастьем, и уставшие от разрухи и неуверенности люди это замечают. Они начинают спрашивать, что сделало его таким счастливым, — и благодаря возникшему интересу, пусть даже хрупкому и корыстному, бодхисаттва может показать людям, что счастье произрастает из полезных действий. Так он засеивает в них желание делать в мире что-то хорошее. Со временем в обществе все выше ценятся доброта, терпение, отвага и щедрость — и следующие поколения рождаются более здоровыми и уверенными. Однажды мир достигает такого уровня благоденствия, что в нем уже может родиться следующий Будда. Так открывается новый цикл, в котором многие обретают освобождение от страданий и полное просветление для блага всех.

Исторический Будда нашего времени, известный под именем Шакьямуни, был четвертым в этом славном ряду. Он жил в VI веке до нашей эры, в ту же эпоху, когда в Китае учил Лао-Цзы, а в Средней Азии — Заратустра, когда в Греции Фалес Милетский заложил основы современной философии, а Пифагор — математики. Этот век можно с уверенностью назвать временем великих первопроходцев.

Будда Шакьямуни, его жизнь и учение



Будда, просветленный, перевозит всех чувствующих существ на другой берег. Он защищает их с огромной добротой и сочувствием, как великий царь всех врачей.

Он не подвержен привязанности и неприязни, так же как лотос не загрязняется илом, из которого вырастает.

Ратнакута-сутра

СХОЖДЕНИЕ С НЕБА ТУШИТА, ЗАЧАТИЕ И РОЖДЕНИЕ В ЛУМБИНИ

Будда родился в Северной Индии, в семье правителей народа шакьев. Его отцом был король Шудходана, а матерью — королева Майя, или Махамайя. Столицей страны шакьев тогда был город Капилавасту, лежащий у подножия Гималаев.

Подобно всем историческим Буддам, которые приходили в мир раньше и придут позже, Будда Шакьямуни сознательно выбрал место и время для своего рождения. В буддийских текстах говорится, что перед этим он пребывал в чистой стране под названием Тушита, где обучал совершенных бодхисаттв и ждал подходящего момента для того, чтобы прийти в этот мир.

Индия в те годы представляла собой своего рода «лоскутное одеяло» из небольших государств с относительно прозрачными границами; она была далеко не такой перенаселенной, как сегодня; ее сплошь покрывали густые изумрудные леса и джунгли, а среди них текли чистые реки. По берегам жили люди — рослые, светложие потомки западных племен, которые пришли туда двумя тысячелетиями ранее, и темнотицы коренные народы. В основном жили в деревнях, но и города уже не были редкостью; их соединяли реки и караванные пути. Знатные горожане высоко ценили хорошее образование; многие зажиточные семьи отправляли своих сыновей учиться в Таксилу, где находился один из первых в мире университетов. Центральные площади в столицах служили средоточием не только торговли, но и культуры: там нередко устраивались и театральные представления, и публичные дебаты между последователями разных философских течений, весьма сходных с теми, которые знакомы нам из истории Греции.

Родители Будды, как и все правители индийских королевств той поры, относились к высокому сословию воинов-кшатриев. У них долго не было детей, но они не оставляли попыток зачать наследника. Глядя из чистой страны Тушиты, Будда увидел, какими благородными каче-