

УДК 243.4
ББК 86.35
Т39

Robert Thurman, Foreword by H.H. the Dalai Lama
THE TIBETAN BOOK OF THE DEAD

Copyright © 1994 by Robert A. F. Thurman.

This translation is published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC

Иллюстрации из собрания *Ламы Пемы Дудула*

Фото *Вероники Минаевой*

Фото и макет *Alex Vait (А. Байтеев)*

Редакция благодарит:

Ламу Пему Дудула (С.Дудко) — за предоставленные для фотосъемки
тханки и за их описание <https://pema.gugu>
Досточтимого Лобсанга Тенпу за помощь
в работе над текстом <http://www.contemplative.ru>

Т39 **Тибетская** книга мертвых / составил Гуру Падмасамбхава, записал
Еше Цогьял ; перевод с тибетского и комментарии Роберта Турмана. —
Москва : Эксмо, 2019. — 368 с.— (Религия. Знаменитые мистические
книги).

ISBN 978-5-04-092958-0

Легендарный текст тибетского буддизма, известный на Западе как «Тибетская книга мертвых». Его цель прежде всего практическая: обеспечить людей, стоящих на пороге смерти, своего рода «дорожной картой» для предстоящего им путешествия, а также дать полезные указания их близким.

«Книга» была составлена великим учителем тибетского буддизма Гуру Падмасамбхавой (VIII—IX вв.) и записана его супругой, йогиней Еше Цогьял.

Данная версия книги была переведена с тибетского известным современным буддологом и ученым Робертом Турманом. Он снабдил книгу содержательными и увлекательными комментариями, которые делают древний текст доступным и полезным для всех желающих.

«Книгу» предваряет предисловие Далай-ламы, а также предисловие русского монаха и учителя тибетского буддизма Лобсанга Тенпы, написанное специально для этого русскоязычного издания.

Также для этого издания была выполнена новая редакция русского текста, сделанная в соответствии с современной буддийской лексикой.

Данное издание включает 20 цветных фото уникальных тханок, которые публикуются впервые.

УДК 243.4
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-092958-0

© Alex Vait, фото, 2019
© Альбедиль О.В., перевод на русский язык, 2018
© Минаева В., фото 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

РЕЛИГИЯ. ЗНАМЕНИТЫЕ МИСТИЧЕСКИЕ КНИГИ

ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЕРТВЫХ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *Е. Никищихина*
Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *М. Гусарова*
Технический специалист *А. Юдин*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректор *И. Львова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

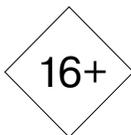
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 17.09.2019. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 34,07.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-092958-0



9 785040 929580 >

В электронном виде книги издательства вы можете
посмотреть на www.litres.ru

ЛитРес:
цифровая библиотека





СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Его Святейшества Далай-ламы XIV	9
Предисловие Роберта Турмана	11
Предисловие к русскоязычному изданию Лобсанга Тенпы	15
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ	17
Глава 1. Общие сведения	18
Очерк истории Тибета	18
Тибет — духовная цивилизация	24
Современное положение Тибета	28
Очерк буддизма	29
Представления тибетцев о смерти	35
Глава 2. Тибетская наука смерти	40
Что такое смерть?	40
Шесть царств	48
Три тела будды	54
Комплекс тела и ума	56

Стадии смерти.....	65
Реальность освобождения.....	71
Глава 3. Тибетское искусство умирания.....	79
Введение.....	79
Обычное приготовление к смерти	80
Особые приготовления	89
Предварительная стадия.....	91
Учитель и посвящение	96
Стадия зарождения.....	103
Стадия завершения.....	109
Глава 4. Литература по «Естественному освобождению»	120
История текстов	120
Разделы книги.....	125
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. РУКОВОДСТВО К ПУТЕШЕСТВИЮ	133
Глава 5. Молитвы промежутка.....	134
Молитва гуру-йоги Трех будда-тел	135
Молитва буддам и бодхисаттвам о помощи.....	143
Молитва об избавлении от испытаний в промежутке.....	146
Молитва о прибежище от всех ужасов промежутка.....	150
Коренные строфы шести промежутков.....	153
Глава 6. Путеводитель по промежуткам.....	156
Молитва промежутка реальности	156
Вступление.....	157
Как использовать «Книгу Естественного освобождения»	158
Распознавание ясного света в промежутке момента смерти	159

СОДЕРЖАНИЕ

Ясный свет реальности центрального канала	160
Реальность ясного света вне тела	169
Промежуток реальности мирных божеств	174
Первый день	177
Второй день.....	180
Третий день	182
Четвертый день	185
Пятый день	187
Шестой день.....	189
Седьмой день	195
Промежуток реальности гневных божеств.....	200
Восьмой день	201
Девятый день.....	206
Десятый день	207
Одиннадцатый день	209
Двенадцатый день.....	210
Наставление по промежутку бытия	224
Вступление.....	225
Силы и проблемы существа промежутка	228
Встреча с Владыкой Смерти.....	236
Расставание с предыдущей жизнью	241
Как избежать тусклых свечений и миновать перерождения	245
Затворение врат утробы	247
Выбор хорошей утробы	256
Принятие прибежища в Трех драгоценностях	267
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДЫ.....	273
Глава 7. Садхана «Естественное освобождение от инстинктов»	274
Десять ветвей накопления заслуг.....	276
Прибежище.....	276
Призывание	277

СОДЕРЖАНИЕ

Приглашение	277
Приветствие	278
Подношение	278
Раскаяние	279
Восхваление	279
Просьба даровать учение	279
Просьба не удаляться в нирвану	280
Пожелание	280
Просветление, защита и очищение	280
Очищение Ваджрасаттвы	281
Процесс визуализации	282
Самопорождение	282
Внутренняя мандала мирных божеств	283
Внутренняя мандала божеств — Хранителей Знания	288
Внутренняя мандала гневных божеств	291
Глава 8. Естественное освобождение посредством обнаженного видения: указание на ведение	302
Сущность	304
Насущность этого опознания	305
Подробные указующие наставления	308
Вхождение посредством трех пунктов	310
Силовой метод	312
Четыре безошибочности и четыре гвоздя	315
Единство времен	316
Виды воззрений, медитаций, этики и плодов	317
Это постижение	319
Ум есть всё	320
Словарь	325
Описание тханок	345

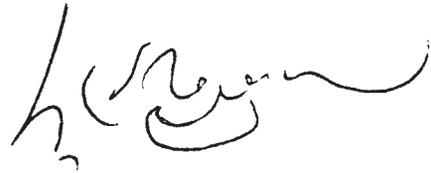
ПРЕДИСЛОВИЕ ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВА ДАЛАЙ-ЛАМЫ XIV

Текст «Бардо тходрол», известный на Западе как «Тибетская книга мертвых», — один из самых важных текстов, созданных нашей цивилизацией. Мы, тибетцы, имеем репутацию весьма духовных людей, хотя сами обычно считаем себя довольно практичными и приземленными. Поэтому мы смотрим на наше последовательное изучение и исследование процесса человеческой смерти как на разумную практику подготовки к неизбежному — ведь среди нас нет никого, кому рано или поздно не пришлось бы умирать. Как бесстрашно пройти через процесс умирания и подготовиться к смерти — это вопросы жизненной важности для каждого из нас. С нашей стороны было бы непрактично не изучать их с величайшим вниманием и не разрабатывать методы, которые позволят пройти через умирание и смерть с умением и состраданием.

«Книга освобождения через понимание в *промежуточном состоянии*» уже много столетий довольно популярна в Тибете. Это трактат, содержащий полезные указания для людей, стоящих на пороге смерти, а также для их родственников и друзей. Он связан с обширной тибетской литературой, всесторонне исследующей феномен умирания. Действительно, реальность смерти всегда была одним из главных стимулов к добродетельным и сознательным действиям во всех буддийских обществах. Размышления над этой реальностью не считаются чем-то ужасным; это, скорее, освобождающее от страха действие, которое даже способствует здоровью живущих.

Предисловие Его Святейшества Далай-ламы XIV

Я рад, что мой старый друг, профессор Роберт Турман, сделал новый перевод этого важного труда. Уверен, что он вложил в этот текст уникальное сочетание надежного научного знания и личной преданности, чтобы дать западным читателям точный, выразительный и ясный перевод. Надеюсь, они сочтут эту книгу такой же полезной и понятной, какой ее на протяжении многих веков считают тибетцы.



29 января 1993 года

ПРЕДИСЛОВИЕ РОБЕРТА ТУРМАНА

Много лет назад мой первый учитель, досточтимый Геше Нгаванг Вангьял из монастыря Лабсум Шедруб, дал мне напечатанный в Индии экземпляр тибетского текста под названием «Тибетская книга мертвых». У него была манера говорить некоторые фразы, придавая им особый смысл, так, что вы надолго запоминали сказанное. Его слова были как будто вне времени. «Вот, это тебе понадобится!» — сказал он. В то время я не собирался заниматься этой книгой, но крепко запомнил эти слова, зная о проницательности своего учителя. Я подумал, что когда-нибудь она мне действительно понадобится.

Мне давно был известен старый перевод этого текста, сделанный Кази Дава-Самдупом и У. Эвансом-Венцем, которые и пустили в оборот неверное название — «Тибетская книга мертвых». Я читал ее и пользовался ею, когда умирали родственники или друзья. Она описывает очень реальный процесс, через который всем нам придется пройти после смерти и перед следующей жизнью, и то, с чем нам, вероятно, придется столкнуться. Я также читал версию Франчески Фримантл и Чогьяма Трунгпы Ринпоче и некогда написал на нее рецензию для одного научного журнала. Несмотря на психологизированную метафизику и терминологию, их версия была лучше прежнего перевода.

«Тибетская книга мертвых» была написана великим Учителем *Падмасамбхавой* в VIII или IX веке и предназначена для индийских и тибетских буддистов. Он сокрыл книгу до более поздних времен, а в XIV веке она была найдена прославленным открывателем сокровищ Карма Лингпой. Книга описывает переживания *промежутка* (по-тибетски *бардо*) — а так, как правило, называется состояние между смертью и новым перерождением — в соответствии

с ожиданиями тех, кто получил посвящение особой тайной мандалы (сакральной вселенной) ста мирных и грозных будда-божеств.

В последние годы я изучал высшие йога-тантры, в особенности Гухьясамаджу, или «Тайное собрание», — традицию, столь ясно преподанную ламой Дже Цонкапой (1357–1419). Высшая йога-тантра — это глубоко техничный подход к внутреннему опыту; древняя традиция духовных методов, в каждой детали столь же сложная, как и современные материальные технологии. Она использует вызванные посредством йоги состояния для изучения природы «я», ума, смерти, жизни и промежуточных состояний. Очень подробно она описывает смерть: ее физиологию и психологию, обычные переживания и те переживания, что намерено вызываются в экспериментальных йогах трансовых состояний. Я считаю эти описания ясными и полезными не только для размышлений о смерти, но и для осмысления вопросов жизни, здоровья и даже дыхания. Когда я сталкиваюсь со смертью — думаю о своей собственной или теряю друзей, — данная духовная наука дает мне контекст, в котором я могу понять этот процесс.

Когда я вернулся к «Тибетской книге мертвых» после изучения высшей йоги, она показалась мне менее актуальной для меня лично и для современных переживаний смерти и умирания. Кроме того, она была написана как популярное руководство, предназначенное для обычных тибетцев-мирян, а не для адептов йоги. Я знал, что Стивен Левин и другие создатели йог умирания для современных американцев сочли структуру «Книги» слишком сложной и непривычной для обычного умирающего. Много ли людей в Толедо или в Топеке могут смириться с образом одного из херук (героических мужских архетипических божеств) или одной из дакини (динамическое женское божество)? Мирных и грозных божеств? Не лучше ли для них воспользоваться руководствами по умиранию, разработанными в их родной иудейской или христианской вере? Технические описания смерти в литературе системы Гухьясамаджи кажутся более четкими

и последовательными, хотя и написаны не для использования обычными людьми, столкнувшимися с процессом смерти.

Поэтому, когда издательство Bantam Books впервые обратилось ко мне с предложением сделать новый перевод коренного текста с популярным комментарием, я колебался. Я бы совсем отказался, если бы в памяти не всплыли слова моего учителя. Я пошел домой и просмотрел версии Эванса-Венца, Фримантл и Трунгпы, а также некоторые части тибетского издания, подаренного моим учителем. Стало понятно, что умирающие нуждаются в чем-то более ясном, полезном и доступном, чем эти переводы.

Прежде всего, нам нужно избавиться от неверного названия или, по крайней мере, убрать его в подзаголовок. В тибетском нет выражения, которое переводилось бы как «Книга мертвых». В настоящем тибетском названии — «Бардо тходрол» слово «бардо» просто означает «промежуточное состояние». В массовом словоупотреблении слово «*промежуток*» (бардо) относится ко всему процессу между смертью и новым рождением. В более узком смысле тибетцы насчитывают шесть *промежутков*: интервалы между рождением и смертью («промежуток жизни»), между засыпанием и пробуждением («промежуток сновидений»), между бодрствованием и трансом («промежуток транса») и три *промежутка* в ходе процесса смерти и перерождения (промежутки «момента смерти», «реальности» и «бытия»). Второе слово в названии — *тхо-па* — относится к одному из трех типов мудрости или понимания, развиваемых посредством изучения, размышления и медитации. Слово «тходрол» означает, что учение этой книги «освобождает» просто через «изучение» или «понимание», предоставляя человеку перед *промежутком* понимание столь ясное и глубокое, что оно не требует продолжительного размышления или созерцания. Поэтому общепринятое тибетское название этой книги таково: «Великая книга Естественного освобождения через понимание в промежуточном состоянии» («Бардо тходрол ченмо»). Но это лишь раздел большой книги под названием

«Глубокое учение о Естественном освобождении через созерцание мирных и грозных буддийских божеств».

Эти размышления вдохновили меня, и я решил создать версию перевода, которая была бы простой и полезной, доступной для чтения людьми, потерявшими родственников, и легкой для того, чтобы души, растерянно витающие около своих мертвых тел, могли понять, что с ними произошло. В то же время я бы постарался отразить в комментарии технические описания процесса смерти, собранные из обширной тибетской литературы по высшей йоге.

Результатом явилась эта книга. Работая над текстом, я обнаружил другие тибетские издания, которые показались мне более надежными и часто проливали свет на неясности индийского издания, подаренного моим учителем. Я обнаружил также несколько ранее не переведенных разделов большого труда, поясняющих это учение, и включил их в приложение. Работа над переводом и комментарием принесла мне подлинное удовлетворение и сама по себе была наградой, за что я глубоко благодарен своему покойному учителю. Надеюсь, что эта книга пригодится и вам.

**Роберт Турман, Ганден Декьи Линг
Вудсток, Нью-Йорк, август 1992 года**

Примечание. В данной работе я постарался полностью избежать примечаний и сносок, чтобы упростить текст для обычного читателя и дать все необходимое в самом тексте. Конечно, здесь есть некоторое количество незнакомых терминов и концепций. Я включил их в словарь в конце книги, где даны краткие объяснения всех специальных терминов, имен, названий мест и предметов.

В написании санскритских и тибетских имен я придерживался сложившихся фонетических правил, избегая научных транслитераций.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОЯЗЫЧНОМУ ИЗДАНИЮ

Роль, которую профессор Роберт Турман сыграл — и продолжает играть — в процессе распространения познаний об индо-тибетском буддизме в современном мире, невозможно переоценить. Он был не только одним из первых американцев, получивших опыт буддийского монашества и глубокой практики традиции ваджраяны, но и остается близким сподвижником Его Святейшества Далай-ламы в деле распространения гуманистической философии ненасилия, в основе которой лежит глубокое понимание взаимозависимости всех существ и явлений.

Те, кому доводилось читать книги доктора Турмана и слушать его лекции (регулярно проходящие в Москве, Калмыкии, Бурятии и Туве и легко доступные онлайн), знают, что его главное дарование — не в том, чтобы просто перевести древний текст (на что способны многие одаренные переводчики), а в том, чтобы увидеть и одухотворенно выразить его глубинное послание, поместив его в контекст современного гуманизма. В своих письменных переводах он не боится прибегать к смелым экспериментам, которые поначалу могут вызвать некое смущение — и в то же время заставить глубоко задуматься о глубинном смысле исходных санскритских и тибетских понятий, прилагая их к широкому спектру субъективного человеческого опыта.

Когда доктор Турман начинает рассказывать о сущности буддизма или его методах созерцания, в его словах воедино переплетаются гуманистические идеи Толстого и Ганди, героические образы вселенных «Звездного пути» и «Звездных войн», глубинные тантрические психопрактики буддизма и невероятное, проистекающее из обширного личного опыта чувство

жизнелюбия и оптимизма — глубинной убежденности в том, что сущностная доброта человеческого сердца всегда восторжествует над любыми омрачениями и невзгодами, которые перед нами ставят как история, так и наш собственный ум.

Представляя русскоязычному читателю переиздание этого труда, мы надеемся, что он поможет каждому ощутить тот же невероятный оптимизм, основанный на глубоком понимании чистой природы ума, — и пронести этот оптимизм через самые сложные этапы путешествия нашего сознания на пути из одной жизни к другой.

**Буддийский монах,
досточтимый Лобсанг Тенпа**

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**ПОДГОТОВКА
К ПУТЕШЕСТВИЮ**