

ТИБЕТСКАЯ
КНИГА
МЕРТВЫХ

Священные книги древности

Религиозные тексты

Тибетская Книга мертвых

«ЭКСМО»

2026

УДК 24
ББК 86.35

тексты Р.

Тибетская Книга мертвых / Р. тексты — «Эксмо»,
2026 — (Священные книги древности)

ISBN 978-5-04-250313-9

Уникальный перевод древнего буддийского тракта на русский язык напрямую с тибетского оригинала. «Книга мертвых» (Бардо Тхёдол) указывала путь умершим в их путешествии в иные состояния ума. Это издание дополнено краткой историей буддизма и линии передачи поучений об умирании и смерти с комментариями известного буддолога Е.В. Леонтьевой.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-250313-9

© тексты Р., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	6
Часть 1. История буддизма в Индии и Тибете	8
Исторические Будды	8
Будда Шакьямуни, его жизнь и учение	11
Схождение с неба Тушита, зачатие и рождение в Лумбини	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13



Религиозные тексты

Тибетская Книга мертвых

© Леонтьева Е., текст, 2026

© Дурасов А., дизайн обложки, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

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 рождался 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 Шакья-муни, 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 Махамая. 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, светлокожие потомки западных племен, которые пришли туда двумя тысячелетиями ранее, и темнолицые 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 качествами отличалась эта царственная пара. Тогда он передал учительский трон Майтрейе, Будде будущего, и направил свой ум в утробу королевы Махамайи. Буддийские сутры называют эти два события – схождение с неба Тушита и зачатие – двумя первыми подвигами Будды.

Третьим подвигом было его рождение. Махамая вынашивала сына почти десять месяцев. Ощутив приближение родов, она попросила отвезти ее в отдаленное поместье, где жили ее родители; вероятно, такова была одна из традиций тех лет. По пути свита королевы проезжала мимо тенистой рощи под названием Лумбини, и Махамая предложила остановиться и отдохнуть под деревьями. Едва войдя в рощу, королева почувствовала, что у нее начинаются схватки. Она взялась за ветку дерева и вскоре, стоя, родила сына. Согласно сутрам, ребенок вышел из тела матери через ее правый бок; современные тибетские ламы говорят, что это было одно из первых успешных кесаревых сечений в древней истории.

Лумбини располагается на территории современного Непала, недалеко от индийской границы. Там устроен обширный мемориальный парк, и само место, где, держась за дерево, стояла Махамая, отмечено памятным барельефом, созданным еще в III веке до нашей эры, во

времена царя Ашоки. Поблизости находится большой квадратный пруд, в котором, по преданию, купали новорожденного.

Рождение Будды сопровождалось необычайными знаками. В небе появились радуги, отовсюду слышались мелодичные звуки, на землю сыпались цветы – как будто вся природа радовалась этому событию. Младенца с почестями доставили в Капилавасту, и король Шудходана был вне себя от радости. На пятый день после рождения мальчику торжественно дали имя – его назвали Сиддхартха, что можно перевести как «Достигающий цели». Поскольку чудесные знаки не переставали появляться, Шудходана пригласил во дворец трех мудрых отшельников с просьбой предсказать будущее его царственного ребенка. Все трое единодушно сказали примерно следующее: «Твой сын – необычный мальчик. Если его оградить от боли и страданий этого мира, он станет сильным королем и в сражениях разгромит соседние королевства; но стоит ему обнаружить неприятные стороны жизни, и он оставит царские привилегии, станет великим духовным лидером и создаст новое просветляющее мировоззрение для блага всего человечества».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.