

УДК 243.4
ББК 86.35
Т86

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

All rights reserved.

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

Художественное оформление и макет Alex Bait

Редакция благодарит:

Досточтимого Лобсанга Тенпы за помощь в работе над текстом
<http://www.contemplative.ru>

Турман, Роберт.

Т86 Тибетская книга мертвых / Роберт Турман, Далай-лама ; [перевод с английского О. Альбедиль]. — Москва : Эксмо, 2020. — 464 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-110804-5

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 века) и записана его супругой, йогиней Еше Цогьял.

Данная версия книги была переведена с тибетского известным современным буддологом и ученым Робертом Турманом. Он также снабдил книгу 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.

Оно также включает обновленную редакцию русского текста, выполненную в соответствии с современной буддийской лексикой.

УДК 243.4
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-110804-5

© Альбедиль О.В., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Его Святейшества Далай-ламы XIV	8
Предисловие Роберта Турмана	10
Предисловие к русскоязычному изданию Лобсанга Тенпы	16
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ	19
Глава 1. Общие сведения.....	20
Очерк истории Тибета	20
Тибет — духовная цивилизация	29
Современное положение Тибета	33
Очерк буддизма	35
Представления тибетцев о смерти	43
Глава 2. Тибетская наука смерти	49
Что такое смерть?	49
Шесть царств	60
Три тела будды	68

СОДЕРЖАНИЕ

Комплекс тела и ума.....	71
Стадии смерти.....	82
Реальность освобождения.....	90
Глава 3. Тибетское искусство умирания.....	101
Введение.....	101
Обычное приготовление к смерти	102
Особые приготовления	114
Предварительная стадия.....	117
Учитель и посвящение	123
Стадия зарождения.....	133
Стадия завершения.....	141
Глава 4. Литература по «Естественному освобождению»	156
История текстов	156
Разделы книги.....	163
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. РУКОВОДСТВО К ПУТЕШЕСТВИЮ	171
Глава 5. Молитвы промежутка.....	172
Молитва гуру-йоги Трех будда-тел	174
Молитва буддам и бодхисаттвам о помощи	184
Молитва об избавлении от испытаний в промежутке	188
Молитва о прибежище от всех ужасов промежутка	196
Коренные строфы шести промежутков.....	201

Глава 6. Путеводитель по промежуткам	206
Молитва промежутка реальности	206
Вступление.....	207
Как использовать «Книгу Естественного освобождения»	209
Распознавание ясного света в промежутке момента смерти	210
Ясный свет реальности центрального канала	212
Реальность ясного света вне тела	223
Промежуток реальности мирных божеств	229
Первый день	233
Второй день.....	237
Третий день	240
Четвертый день	243
Пятый день	246
Шестой день.....	249
Седьмой день	256
Промежуток реальности гневных божеств.....	263
Восьмой день	264
Девятый день	271
Десятый день	273
Одиннадцатый день	274
Двенадцатый день.....	276
Наставление по промежутку бытия	295
Вступление.....	296
Силы и проблемы существа промежутка	300
Встреча с Владыкой Смерти.....	309
Расставание с предыдущей жизнью	315
Как избежать тусклых свечений и миновать перерождения	321

Затворение врат утробы	324
Выбор хорошей утробы	336
Принятие прибежища в Трех драгоценностях ..	350

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДЫ..... 359

Глава 7. Садхана «Естественное освобождение от инстинктов».....	360
Десять ветвей накопления заслуг	362
Прибежище	363
Призывание	364
Приглашение	365
Приветствие	365
Подношение	366
Раскаяние	366
Восхваление	367
Просьба даровать учение	367
Просьба не удаляться в нирвану	368
Пожелание	368
Просветление, защита и очищение	369
Очищение Ваджрасаттвы	370
Процесс визуализации	372
Самопорождение	372
Внутренняя мандала мирных божеств	373
Внутренняя мандала божеств — Хранителей Знания	380
Внутренняя мандала гневных божеств	383

Глава 8. Естественное освобождение посредством обнаженного видения: указание на ведение	397
Сущность	400
Насущность этого опознания	402
Подробные указующие наставления	406
Вхождение посредством трех пунктов	408
Силовой метод	411
Четыре безошибочности и четыре гвоздя	416
Единство времен	418
Виды воззрений, медитаций, этики и плодов	419
Это постижение	423
Ум есть всё	426
Словарь	434

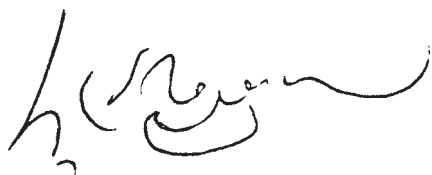
ПРЕДИСЛОВИЕ ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВА ДАЛАЙ-ЛАМЫ XIV

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.

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.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes that form a stylized name.

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 сократил 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 намеренно 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* (динамических женских божеств)? 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: «Книга великого 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 показали 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 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