

УДК 398.2(=58)  
ББК 82.3(5)-6  
М68

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
IVANCHINA ANNA, Bro Studio, MaryMo, By SP Boongthong, Posterit, RUMANA  
FERDOUSI / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:  
2xSamara.com, alextrp, Anton Yulikov, atiger, Banana Republic images, beibaoke,  
Best View Stock, Daniel Prudek, Dashu Xinganling, De Visu, dibrova, dt.Linh, fazal.  
khaliq, Flystock, Guosheng Wu, Hanyu Qiu, Ignacio Salaverria, Ivanov Oleg, Jan  
Willem van Hofwegen, Joseph White, Manoj Sampang, Mazur Travel, Salvacampillo,  
Sotov Aleksandr, Storm Is Me, Tatiana\_kashko\_photo, Tenzin and Li Photography,  
thelaceweare, Tsewang Gurmet, Wirestock Creators, Yury Birukov, RUMANA  
FERDOUSI, By SP Boongthong, Posterit, Bro Studio, IVANCHINA ANNA,  
MaryMo / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

М68 **Мифы Тибета.** — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с.  
ISBN 978-5-04-196758-1

Книга «Мифы Тибета» приглашает отправиться в большое культурное путешествие по региону, о котором слышал практически каждый и который тем не менее по сей день остается крайне загадочным и закрытым для иностранцев. Вы отправитесь в страну величайших гор в мире, бесчисленных буддийских монастырей и мест силы, познакомитесь с историей, традициями и мифологией тибетцев, в которых, возможно, и таится секрет тибетской мудрости и долголетия.

Вы узнаете, кто такие цэнпо и чем они знамениты, как становятся далай-ламами, сколько нужно лет, чтобы стать «доктором буддийской философии» и, конечно же, что происходит с душой и телом во время тайнства смерти, согласно «Тибетской книге мертвых». Но Тибет — это не только про сложные духовные поиски. Как и все люди в мире, тибетцы любят легенды и сказки: о могучем богатыре Гэсэре, о находчивом бедняке, женившемся на принцессе, о глухой обезьяне, хитром зайце и пройдохе дядюшке Дэнбе.

УДК 398.2(=58)  
ББК 82.3(5)-6

ISBN 978-5-04-196758-1

© Дмитрий Греков, текст, 2024  
© ИП Москаленко Н.В., оформление, 2025  
© Давлетбаева В.В., обложка, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

---

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Введение .....	7
Глава 1. Страна, о которой все слышали, но мало кто ее видел.....	9
Что в имени?.....	11
Место встречи.....	14
Люди на земле.....	17
Вся власть монахам.....	22
Как мир узнавал Тибет.....	24
Глава 2. Предания о глубокой древности и великих царях.....	35
Трое Великих.....	37
Потомки царя обезьян.....	42
Самый первый Новый год.....	45
Легендарные правители Тибета.....	51
Сонгцэн Гампо.....	58
Сильная женщина возле трона.....	62
Бон против буддистов.....	66
Глава 3. То, что было сначала: религия бон.....	73
Самые первые существа на земле.....	75
Учитель Тогьял-Екхен и страна Олмо.....	78
Учитель Шенраб.....	83

А может быть, даосы?.....	89
Игра престолов по-тибетски.....	93
Глава 4. Явление буддизма.....	99
Падмасамбхава — рожденный буддой.....	101
Падмасамбхава — «великий освободитель».....	106
Падмасамбхава и Мандарава.....	111
Падмасамбхава — миссия в Тибет.....	115
Еше Цогель.....	119
Глава 5. Книги и люди. Развитие школ тибетского буддизма.....	123
Тибетский алфавит и появление письменности.....	125
Тертоны и Ньигма.....	127
«Школа новых переводов».....	130
Атиша и школа Кадам.....	133
Кагью и Джонанг.....	135
Сакья.....	139
Гелуг.....	145
Далай-ламы и панчен-ламы.....	150
Глава 6. Посмертные странствия души: «Книга мертвых».....	155
Самая важная книга.....	157
Смерть и ее подробности.....	159
Путь, усеянный буддами.....	163
Чистые страны, блаженные миры.....	170
Родился, умер, переродился.....	175

Глава 7. Тибетский эпический герой – сын неба Гэсэр.....	177
Гневный бог войны и «песни народностей».....	179
Детство Гэсэра .....	187
Женитьба Гэсэра и прочие подвиги .....	190
Восемь сокровищ.....	193
Восемнадцать героев Линга.....	199
Глава 8. Сказки, предания, фольклор: исполнение желаний .....	203
Исполнение желаний .....	205
Советы ламы.....	209
Как тибетцы научились сеять цинко ..	212
Две лягушки .....	215
Страшный Пух.....	217
Каменный лев.....	219
Умная дочь .....	220
Простодушные голыки .....	223
Глава 9. Сказки, предания, фольклор: приключения зайца .....	227
Заяц и обезьяна .....	230
Заяц читает указы цэнпо .....	231
Как заяц сосватал принцессу .....	232
Как заяц всех обманул .....	237
Как дядюшка Дэнба волосы сажал .....	241
Как дядюшка Дэнба проучил вельможу .....	242

Как дядюшка Дэнба наказал начальника уезда .....	243
Как дядюшка Дэнба прислуживал далай-ламе .....	245
Как дядюшка Дэнба помещика верхом на корове прокатил .....	247
Аку Тэмбэ .....	249
<b>Глава 10. Человек, земля и небо: веревка му и другие части тела .....</b>	<b>253</b>
Небо и земля .....	255
Следите за языком .....	260
Камни и «козлы» .....	264
<b>Заключение .....</b>	<b>269</b>

---

# ВВЕДЕНИЕ

---

Что знает современный человек о Тибете?

Из популярных фильмов нам известно, что там имеются монастыри, в которых герои укрываются от житейских бурь, чтобы вновь ощутить внутреннюю гармонию, а мудрые монахи наставляют их, обучают различным практикам и воспитывают из них супергероев.

И исповедуют в этих тибетских монастырях буддизм. Кто-то вспомнит, что духовный лидер тибетских буддистов — далай-лама. И что нынешний Далай-лама XIV — известный борец за мир, лауреат Нобелевской премии. Так что на вопрос «кто самый известный тибетец в мире?» смело можно ответить: далай-лама. Потому что никого из других тибетцев мы, как правило, просто не знаем.

У тех, кто интересуется искусством, Тибет ассоциируется с именем Николая Рериха: он там бывал. Чем он там занимался? Писал картины. А помимо того? Наверное, духовно совершенствовался, еще культуру изучал и памятники исследовал. А точно — кто же его знает...

Внимательным зрителям голливудских фильмов придет на ум, что кто-то провел «семь лет в Тибете» (некоторые скажут — Брэд Питт!), но даже если они восстановят в памяти сюжет фильма, многого о Тибете, скорее всего, не припомнят. Так уж устроены все на свете фильмы...

## Введение

Кто-то что-то краем уха слышал о «Тибетской книге мертвых». Название очень «продаваемое», хотя, с другой стороны, найти человека, который ее купил и прочел, — целый квест. Так что о чем эта книга — «тайна сия велика есть». Как и то, что название это на самом деле придумал английский переводчик, а в оригинале «все было совсем не так»<sup>1</sup> (см. главу 6)...

Ну и, конечно, конспирология — секретные экспедиции в Тибет в поисках, кажется, Ковчега завета (стоп, это про Индиану Джонса и совсем из другой серии) или хрустального черепа (опять не оттуда и не про то...) В общем, что-то искали, но что именно и нашли ли — науке пока неизвестно.

Давайте познакомимся с Тибетом и его мифологией поближе. В этой книге мы в популярной форме расскажем вам, уважаемые читатели, о том, как тибетцы произошли от обезьян (и не совсем тем способом, о котором писал Чарльз Дарвин), кто такие цэнпо и какими деяниями знамениты, почему и за что почитают в Тибете Авалокитешвару и Падмасамбхаву (а также о том, кто эти люди с непростыми именами), что такое древняя религия бон, как проник в Тибет буддизм и что с ним там стало, где и как странствует после своей смерти душа благочестивого тибетца, какие легенды о могучем и непобедимом богатыре Гэсэре до сих пор рассказывают местные жители, как обманывали своих недругов хитрый заяц и неунывающий дядюшка Дэнба, кого и с чем связывала веревка му... И о многих других очень интересных и крайне любопытных вещах.

---

<sup>1</sup> Отсылка к названию книги Кицунэ Миято «Все было совсем не так». — Примеч. ред.

---

ГЛАВА 1

---

СТРАНА,  
О КОТОРОЙ ВСЕ  
СЛЫШАЛИ,  
НО МАЛО КТО  
ЕЕ ВИДЕЛ





---

## ЧТО В ИМЕНИ?..

---

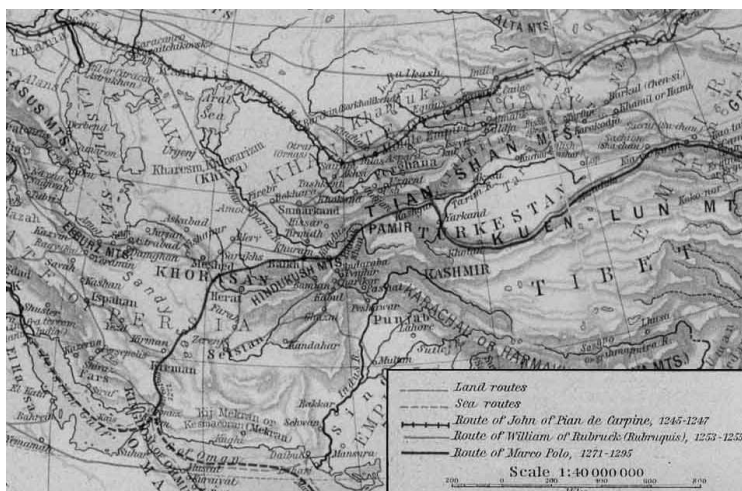
Слово «Тибет» известно любому человеку мира, претендующему на гордое звание образованного. Тем удивительнее то, что на Востоке никто это место так не называет. Тибетцы зовут свою страну «Бё», китайцы — «Сицзан», индийцы — «Бхота». Когда и откуда появилось название «Тибет»? Во всех европейских языках оно произошло от латинского Tebet — так назвали эту землю два великих путешественника и автора XIII века, Иоанн де Плано Карпини и Гильом де Рубрук, монахи-францисканцы, отправившиеся с дипломатическими миссиями ко двору повелителей монголов и написавшие по возвращении книги о том, что увидели и услышали в пути. Писали они на единственном общедоступном в Средние века образованным европейцам языке — латыни, поэтому латинский Tebet, «поправленный» впоследствии учеными —



---

Гималаи, Тибет

латинскими грамматиками как *Tibetum*, и стал названием высокогорной страны, лежащей между Индией и Китаем.



Маршрут путешествия Плано Карпини на Восток (пунктирная линия)

Существует множество теорий, более или менее остроумных, объясняющих, как два монаха, и при этом независимо друг от друга, пришли к использованию слова, неизвестного самим местным жителям. Некоторые исследователи, поддерживающие гипотезу о «местном происхождении», считают, что аборигены называли «Тё Бё» — Высокий, или Верхний, Тибет — высокогорную область страны, где сосредоточено все, что считается «наиболее тибетским» в мире. Отсюда слово «Тюбут» попало в тюркские языки, «Тиббат» — в арабский, а «Тebet-Тибет» — в европейские.

И ЕЩЕ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ГОВОРИЛИ...

Правда, все-таки самое первое «проникновение» этого слова в «евротекст» случилось в первой четверти I века в сочинении «Плавание вокруг Эритрейского моря», где упоминаются некие «бауты». Схожее слово, однако в немного измененном виде, «баутай», использует поздний римский историк Аммиан Марцеллин, повествуя о людях, которые живут на склонах высоких гор к югу от Серики (так греки и римляне называли Китай).



---

Смотровая площадка в Гималаях.  
Тибет, Китай

«Тюркская теория» гласит, что страна названа так, потому что в ней много высоких гор — тѣбэд, множественное число от «тѣбэн» (высота). Сравните с современным турецким словом «тепе» (холм, гора). От этого

же слова произошло китайское название Большого Тибета — Туфань, или же Тубо. Тем не менее точки зрения, которую разделяло бы большинство историков и лингвистов, до сих пор нет.

Кстати, то, что сейчас называется Тибетом — Тибетский автономный район КНР, — раньше занимало большую территорию. «Большой Тибет» включал в себя три исторические области: собственно нагорье У Цанг; Кам (или Кхам), пограничный с китайской провинцией Сычуань и теперь частично «залезающий» на нее; северо-восточную полупустынную область Амдо, ныне разделенную между провинциями Цинхай и Ганьсу. Современное правительство Тибета в изгнании (с 1959 года) утверждает, что все три исторические области составляют территорию Тибета и по сей день, но у КНР свой взгляд на проблему: Тибетский автономный район, помимо У Цанга, включает в себя лишь Западный Кам.

---

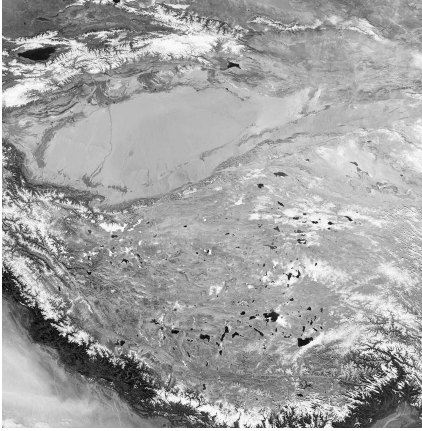
## МЕСТО ВСТРЕЧИ

---

**Т**ибетское нагорье — самое большое по площади (около 2,5 млн км<sup>2</sup>) и высочайшее в мире: его средняя высота 4877 м. Оно имеет четко выраженные границы, замкнутые цепями высоких гор: на юге это Гималаи, на западе — Каракорум, на севере — Куньлунь, на востоке — Сино-Тибетские горы (Хэндуаньшань, Сычуаньские Альпы).

По климатическим и географическим особенностям нагорье делится на две части — область рек и область

## Место встречи



Спутниковый снимок  
Тибетского плато. Китай

озер. Озерный край — это полупустынное плоскогорье на севере и северо-западе. Здесь нет водостока, поэтому вся влага стекается во внутренние озера, в основном соленые. Почвы тут скудные, зачастую это огромные поля гальки, лишенные растительности и животных. Климат резко континентальный — зимой очень холодно, летом нестерпимо жарко, огромные суточные перепады температур. Озерный край — суровая страна.

На юге, востоке и юго-востоке Тибета намного более мягкий климат. Это долины полноводных рек, берущих истоки в горах — Брахмапутры, Инда, Хуанхэ, Янцзы, Меконга, Салуина. Тут достаточно влажно — высокие горы сдерживают ветры. Флора и фауна очень богаты, растут даже фрукты — абрикосы и персики. Восточные горы покрыты лесами. Самая плодородная область — долина реки Цангпо, здесь зародилась тибетская цивилизация, а сейчас расположены древние города.

Крупнейший город Тибета, его столица с VII века нашей эры — Лхаса в долине реки Гьи-Чу. По данным последней переписи населения КНР от 2020 года, в ней проживают 867 891 человек. Также большими городами являются Чамдо на востоке (760 966 человек), Шигадзе (Жикацзе) на западе (798 153) и Нагчуна на севере (504 838). В этих четырех городах проживают 2 931 848 человек из 3 648 100, населяющих автономный район — да, урбанизация добралась и до таких экзотических уголков планеты. Тибет сегодня отнюдь не край земледельцев и скотоводов.

И это притом что производства, кроме кустарного, в Тибете до середины XX века практически не было. Население занималось ремеслами и так называемой домашней промышленностью: скотоводы ткали шерсть, валяли кошмы, крестьяне делали глиняную



---

Ямдрок Юмцо — одно из трех священных озер Тибета, Китай