

# ЖИТИ ЗНАЧИТЬ ВМИРАТИ



Дякуємо буддійській спільноті  
«Рангджунг Єше Гомде Україна»  
за допомогу в підготовці цього видання

ДЗОНГСАР ДЖАМ'ЯНГ КХ'ЄНЦЕ

# ЖИТИ ЗНАЧИТЬ ВМИРАТИ

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО СМЕРТІ,  
ВМИРАННЯ І ТОГО, ЩО БУДЕ ДАЛІ

*Переклала з англійської  
Софія Сауріна*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2025

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

# Зміст

|                        |                                                                                     |     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                        | <i>Передмова</i> .....                                                              | 7   |
|                        | <i>Передмова до українського видання</i> .....                                      | 9   |
| 1                      | Чи помру я? .....                                                                   | 10  |
| 2                      | Підготовка до смерті й того, що буде далі .....                                     | 29  |
| 3                      | Прості практики з підготовки до смерті .....                                        | 48  |
| 4                      | Як буддисти готуються до смерті .....                                               | 54  |
| 5                      | Молитви прагнення .....                                                             | 63  |
| 6                      | Болісне Бардо Вмирання .....                                                        | 75  |
| 7                      | Запитання про Смерть .....                                                          | 97  |
| 8                      | Як бути з тим, хто помирає .....                                                    | 104 |
| 9                      | Що сказати людині, яка помирає .....                                                | 116 |
| 10                     | Настанови бардо .....                                                               | 125 |
| 11                     | Запитання про догляд за вмираючими<br>і померлими .....                             | 143 |
| 12                     | Що робити після смерті .....                                                        | 157 |
| 13                     | Запитання про практики для померлих .....                                           | 167 |
| 14                     | Запитання про інші аспекти смерті .....                                             | 171 |
| 15                     | Для тантриків .....                                                                 | 183 |
| <br>Молитви і практики |                                                                                     |     |
|                        | <i>Як практикувати тонґлен</i> .....                                                | 189 |
|                        | <i>Чутор: офіра води</i> .....                                                      | 192 |
|                        | <i>Подовження життя та примноження<br/>процвітання. Метод порятунку життя</i> ..... | 196 |
|                        | <i>Таґдрол. Звільнення через носіння</i> .....                                      | 207 |
|                        | <i>Як зробити цаца</i> .....                                                        | 211 |
|                        | <i>Ілюстрації</i> .....                                                             | 218 |
|                        | <i>Примітки</i> .....                                                               | 221 |

## Передмова

Смерть не є протилежністю життя,  
а його частиною<sup>1</sup>.

ХАРУКІ МУРАКАМІ

**Н**астанови, що їх дають буддистам під час процесу вмирання, у момент смерті й після смерті, однакові незалежно від того, чи помирає людина мирно уві сні в глибокій старості, чи несподівано, бо дозріли причини й умови, що призводять до раптової смерті. Інформація про вмирання, смерть і стан по тому, що міститься в цій книзі, є дуже простим викладом однієї конкретної і давньої традиції буддійського вчення. Хоча чимало інших автентичних буддійських традицій пропонують ті самі поради, деякі деталі можуть відрізнятися, оскільки кожна з них послуговується власною термінологією та мовою. Будь ласка, не сприймайте ці відмінності як суперечність.

Ці вчення про смерть і бардо передавали через довгу лінію видатних буддійських мислителів. Кожен з них доклав чимало зусиль, щоб дослідити цей процес у найдрібніших подробицях і з усіх боків. Їхні поради особливо корисні для буддистів або зацікавлених у вченнях Будди, а також актуальні для будь-кого, хто врешті-решт помре. Тож навіть якщо ви не буддист, але відкрита й допитлива людина або ж розмірковуєте над власною

смертю чи смертю близької людини, то цілком можете знайти на цих сторінках щось корисне, що стане вам у пригоді.

Усе, що відбувається з нами в житті й під час смерті, повністю залежить від причин і умов, які ми накопичили. Тому кожна людина переживатиме фізичну смерть і розчинення елементів тіла по-своєму. Кожна наша подорож у бардо також буде унікальною. Тож будь-які описи вмирання, смерті та бардо можуть бути лише узагальненнями. А втім, коли починається процес вмирання, хоча б приблизне уявлення про те, що відбувається, не тільки значно полегшить наші найгірші страхи, а й допоможе нам зустріти смерть спокійно і незворушно.

За іронією долі, хоча я постійно дуже зайнятий у ці дні, та в глибині серця я надзвичайно лінивий. Вдало балансувати між цими двома крайнощами досить складне завдання, саме тому я написав більшу частину цієї книги в соціальній мережі. Якщо моя англійська принаймні читабельна, то це завдяки Джанін Шульц, а також Сарі К. К. Вілкінсон, Чіме Меток, Пемі Мая та Сарі А. Вілкінсон.

Структура книжки зародилась як відповідь на список із майже сотні дуже хороших запитань про смерть, які зібрали мої друзі. Найперше хочу подякувати китайським друзям Дженніфер Ці, Джейн В. та Доллі В. Т.; Філіпу Філіппоу і команді духовної підтримки в центрі Сукхаваті в Бад Зааров, Німеччина; Крісу Вайтсайду і команді духовної підтримки в Дзогчен Бера; Міріам Поко-рі з хоспісу Бодгічар'я в Берліні й усім, хто був на вченнях у замку Лангенбург. Також дякую Орг'єну Тобг'ялу Рінпоче, Пемі Чодрон, Кхенпо Сонам Таші, Кхенпо Сонам Пхунцоку, Тангтонгу Тулку та Яну Деворсіну за знання і досвід; Адаму Пірсі, Еріку Пема Кунсангу, Джону Канті та Ларрі Мермельштейну за те, що вони щедро поділилися своїми перекладами; Джейн В., Чоу Су-Цін, Вірі Хо, Флоренс Кох, Крісу Яо, Параві Вонгчірачай, Сейко Сакураї та Руї Фаро Сарайва за допомогу та поради; Сесіль Гогенлое та її родині, а також Віру Сінгху і всім працівникам ретритного центру Vapa за люб'язну та щедру гостинність; Андреасу Шульцу за дизайн книжки; Нікко Одісеосу, Емілі Кофлін і всім працівникам видавництва Shambala за ентузіазм і терпіння; а також художникам Арджуну Кайкеру і Тарі ді Гесу за прекрасні ілюстрації.

## Передмова до українського видання

**Я** був глибоко зворушений, коли дізнався, що група українців має бажання перекласти «Жити значить вмирати» рідною мовою, а київське видавництво «Наш Формат» — намір її опублікувати. У світі, де панує пекельний стан зневіри, таке прагнення поділитися вченням Будди надихає, а ентузіазм вселяє надію.

Пошук істини — за життя, перед смертю, в момент і після смерті — можливо, єдине, заради чого варто жити або померти. Сподіваюся, що ця книжка не тільки приведе багатьох її читачів до остаточного розуміння Саматабгадри, осяйності істини та основи, а й умиротворить усі форми безглузлого насильства — як заслуга від того, що ці вчення стануть доступними. Я також молюся, щоб бодгічіта або принаймні емпатія зародилися в серцях підбурювачів війни в усьому світі.

ДЗОНГСАР ДЖАМ'ЯНГ КХ'ЄНЦЕ  
Індія, 1 жовтня 2022 року

## Чи помру я?

**П**ерші тридцять років свого життя принц Сіддгартха провів в ідилічних умовах за стінами величезного палацу батька. Прекрасний принц, якого всі любили і яким захоплювались, одружився із чарівною принцесою, у них народився син, і всі були щасливі. Втім, за весь цей час принц жодного разу не вийшов за ворота палацу.

Відтак на тридцятому році життя Сіддгартха попросив свого вірного візника Чанну об'їхати з ним величне місто батька, де вперше в житті принц побачив мерця. Це неабияк його вразило.

— Невже і зі мною станеться те саме, що сталося із цією людиною? — запитав він Чанну. — Я теж помру?

— Так, Ваша Величносте, — відповів Чанна, — всі помирають. Навіть принци.

— Розвертай колісницю, Чанно, — наказав принц. — Вези-но мене додому.

Повернувшись до палацу, принц Сіддгартха замислився над тим, що допіру побачив. Який сенс бути королем, якщо не тільки його сім'я, а й усі до одного на цій землі вимушені провести своє життя в жахній тіні страху смерті? Саме тоді принц твердо вирішив, що заради всіх живих істот він присвятить своє життя тому, щоб дізнатися, як людина може вийти за межі народження і смерті.

Це досить відома історія, та ще й надзвичайно повчальна. Сам факт, що принц Сіддгартха запитав: «Чи помру я?» — є не



тільки зворушливо невинним, а й напрочуд хоробрим. «Чи помру я? Чи повинен могутній Сіддгартха, майбутній король Шак'їв, чия доля — бути “Володарем Всесвіту”, померти?» Чи багато кому з нас, від можновладців до звичайних людей, таких як ми з вами, спало б на думку бодай поставити таке запитання?



Чанна вивозить принца Сіддгартху з батьківського палацу

Запитання було сміливим, але реакція принца («Вези мене додому!») на перший погляд може здаватися трохи дитячою. Адже дорослі люди мають поводитися з бентежними новинами більш зріло, чи не так? Але хто з дорослих узагалі питає себе: «Чи помру я?». І хто б перервав приємну прогулянку, щоб дослідити й обміркувати відповідь?

Ми, люди, думаємо, що дуже розумні. Погляньте лише на всі ті системи та мережі, які ми створили. У більшості з нас є адреса, на яку можна надсилати листи і посилки, є банківські рахунки, на яких можна безпечно зберігати гроші. Одна людина винайшла наручний годинник, щоб інші могли стежити



за часом; інша людина винайшла айфон, щоб ми могли залишатися на зв'язку з нашими друзями, знайомими, бізнес-партнерами і сім'єю. Люди також розробили різноманітні системи, щоб суспільство безперебійно функціонувало: поліція підтримує громадський порядок, світлофори контролюють потік дорожнього руху, а влада керує системами соціального забезпечення та оборони.

Та попри те, що ми, люди, протягом усього життя докладаємо зусиль, щоб організувати, спроектувати і структурувати кожен аспект нашого світу, чи багато з нас виявились достатньо допитливими і сміливими, щоб запитати: «Чи помру я?». Чи не варто нам усім хоча б раз у житті спробувати замислитися над неминучістю власної смерті? Тим паче, що *кожен з нас помре*, і це вже сама собою надзвичайно важлива інформація. Хіба немає сенсу докласти дешицю зусиль, щоб осмислити незаперечний факт власної смерті?

Коли ми помremo, що станеться з нашими адресами, будинками, бізнесами і місцями відпочинку? Що станеться з нашими наручними годинниками, айфонами, з усіма тими світлофорами? З нашими страховими та пенсійними планами? З мотком зубної нитки, який ви купили сьогодні вранці?

Буддисти вірять, що з усіх істот на планеті людина найчастіше запитує: «Чи помру я?». Чи можете ви уявити папугу, який думає: «Чи варто мені з'їсти свої горішки та насіннячко просто зараз, на випадок, якщо я помру сьогодні ввечері? Чи, може, ризикнути і зберегти їх до завтра?» Тварини так не мислять. І вони вже точно не думають про причини й умови.

Насправді, згідно з Буддадгармою, навіть боги і небожителі ніколи не замислюються над питанням «Чи помру я?». Богів значно більше цікавлять їхні до блиску вимиті порцелянові блюда та наполіровані срібні ложки, вишукані чайні церемонії і чарівна музика. Кажуть, що боги полюбляють милуватися величезними хмарами. У магічний спосіб вони створюють басейни або фонтани посеред найбільших і найпухнастіших, а потім годинами, а подекуди й днями милуються їхньою дивоглядною красою. Боги більшу частину життя присвячують подібним

забавкам: це набагато цікавіше для них, аніж питання «Чи помру я?». Навряд чи таке взагалі спливає їм на думку.

Люди ж, хоч і здатні замислюватися над цим, та нечасто усвідомлюють невблаганність власної смерті. Коли ми думаємо про смерть? Може, коли переживаємо жахливі страждання? Ні. Чи в розпалі блаженного щастя? І знову ні. Ми розумні й свідомі, тож маємо умови, на основі яких може постати таке питання, проте весь наш час і енергію ми витрачаємо на те, щоб укріпити самообман — ідею, що ми ніколи не помremo. Ми відволікаємо себе від болю неминучості реальності, займаючи свій ум чимось цікавим і розважальним, будуючи детальні плани на майбутнє. У певному сенсі саме це і робить людське буття таким чудовим, але заковика в тому, що в такий спосіб ми створюємо хибне відчуття безпеки. Ми забуваємо, що як наша власна смерть, так і смерть усіх, кого ми знаємо й любимо, є неминучою.

Лише подумайте: проживши чверть століття, кожен з нас втрачає щонайменше одного близького друга або родича. Одного дня ви вечеряєте з батьками, а наступного дня їх уже немає, і ви більше ніколи їх не побачите. Такий досвід змушує нас віч-на-віч зіткнутися з правдою про смерть — і для декого це дуже гірка й жахлива правда.

## СТРАХ СМЕРТІ

Боятися смерті, панове, — це не що інше, як вважати себе мудрим, коли це не так, удавати, що знаєш щось, чого насправду не знаєш. Ніхто не знає, чи не є смерть найбільшим з усіх благ для людини, але люди бояться її так, ніби знають, що вона є найбільшим злом. І, безумовно, найгірше невігластво — вважати, що ти знаєш те, чого не знаєш<sup>2</sup>.

СОКРАТ

Чому ми всі так боїмося смерті?

Причин багато, але головна з них полягає в тому, що смерть — це terra incognita, абсолютно незвідана територія. Ніхто з тих,

кого ми знаємо, ніколи не повертався з мертвих, аби розповісти нам, що ж таке смерть. І навіть якби хтось це зробив, чи повірили б ми?

Смерть — це таємниця, і хоча ми не знаємо, що станеться, коли помremo, та робимо всілякі припущення про це. Ми припускаємо, що після смерті не зможемо повернутися додому або посидіти на своєму улюбленому дивані. У нас виникають думки на кшталт: якщо я помру, то не зможу подивитися наступні Олімпійські ігри або дізнатися, хто ж виявився кротом у новому шпигунському серіалі. Але це лише наші здогадки. Суть у тім, що ми просто не знаємо. І саме це незнання нас і лякає.

З наближенням смерті ми часто починаємо згадувати своє життя з відчуттям сорому і провини за те, що зробили і чого не зробили. Ми не тільки боїмося втратити свої здобутки і все, до чого прив'язалися в цьому житті, а й бути засудженими за наші ганебні вчинки. Обидві перспективи роблять наше бачення смерті ще жахливішим.

Від смерті немає вороття і немає можливості втекти. Це, мабуть, єдина подія в житті, з якою ми напевно маємо зіткнутися, позаяк іншого вибору нема. Ми ніяк не можемо уникнути смерті. І навіть спроба прискорити цей процес через самогубство не допоможе, адже, хоч якою швидкою буде смерть, ми не зможемо просто вимкнути свій страх. Ми все одно муситимемо пережити немислимий страх, який супроводжує смерть, оскільки не в наших силах перетворитися на неживий предмет, на камінець, який нічого не відчуває.

Тож як нам позбутися страху смерті?

Якось мені, Джванові Джову, наснилося, що я метелик, та й був я щасливий, як метелик. Я усвідомлював, що цілком задоволений собою, але не знав, що я Джов. Раптом прокинувся — аж я таки Джов. Я не знаю, чи то Джову наснилося, що він метелик, чи то метелику й досі сниться, що він Джов.

Але ж між Джовом і метеликом має бути певна відмінність. Ось що таке переміни сущого<sup>3</sup>.

Над цим міркуванням відомого китайського філософа варто роздуматися. Коли дивитися на метелика, то звідки знаєте, що ви самі не є лише частиною його сну? Що змушує вас думати, що ви зараз «живі»? Як ми можемо бути впевненими, що «живемо»? Ніяк. Ми можемо лише зробити припущення.



Джванові Джову сниться, що він метелик

Подумайте-но про це! Як можна довести собі, що ти живий, що ти існуєш? Що можна зробити? Один зі стандартних способів переконатися, що ти не спиш — ущипнути себе. У наші дні деякі люди намагаються відчутися більш живими через самопошкодження: ріжуть своє тіло, ріжуть вени. Інші ж роблять це



в менш радикальний спосіб: ходять по магазинах, одружуються, розпочинають сварку із чоловіком чи дружиною. Ніщо не заважає вам спробувати всі ці варіанти. Ви можете сваритися, різати і щипати себе досхочу, втім, це аж ніяк однозначно не доведе, що ви живі. Однак, як і більшість людей, ви продовжуєте боятися смерті.

Це те, що Будда називав «чіплянням». Ви чіпляєтесь за методи, якими намагаєтесь довести собі своє існування. Але все, чим ви себе уявляєте, все, що ви відчуваєте, бачите, чуєте, пробуєте на смак, чого торкаєтесь, що цінуєте, засуджуєте тощо, — усе це умовно позначене, тобто зумовлено вашим оточенням, культурою, сім'єю і людськими цінностями. Подолавши ці умовні позначення і свою зумовленість, ви також можете подолати свій страх смерті. Буддисти називають це звільненням від двоїстого розмежування, яке потребує дешиці зусиль і не потребує абсолютно ніяких витрат.

Усе, що потрібно зробити, це запитати себе:

Наскільки я впевнений, що я зараз справді тут?

Наскільки я впевнений, що я справді живий?

Просто поставивши ці два запитання, ви почнете підточувати ваші зумовлені переконання. І що більше, то швидше ви зможете звільнитися від своєї зумовленості. Зробивши це, ви значно наблизитеся до того, що буддисти називають «розумінням шуньяти»<sup>\*</sup>. Навіщо вам потрібно розуміти шуньяту? Бо зрозумівши й удійснівши шуньяту, ви нарешті переможете не тільки паралізуювальний страх смерті, а й паралізуювальне припущення, що ви живі.

Жодне з ваших припущень про те, ким ви є, ким себе вважаєте, чи ярики, які ви на себе вішаєте, не є вашим справжнім Я; усе це лише гра в здогадки. І саме такі здогадки — припущення, вигадки,

<sup>\*</sup> «Шуньята» зазвичай перекладається із санскриту як «порожнеча» або «пустотність». У буддійській філософії шуньята становить абсолютну реальність, з якої постають усі сутності й прояви. — *Прим. наук. ред.*

навішування ярликів тощо — створюють ілюзію самсари. Хоча світ навколо вас та істоти в ньому *проявляються*, вони насправді *не існують*: це вигадана ілюзія. Коли ви повністю приймете цю істину — не лише розумом, а й на практиці, — то станете безстрашними. Ви побачите, що *життя є ілюзією, так само як і смерть*. Навіть якщо ви не зможете повністю усвідомити цей погляд, призвичаєння до нього істотно зменшить ваш страх смерті.

Цей пункт варто повторити. Страх — нерозумна й непотрібна емоція, а особливо страх смерті, і величезна його частина миттєво розчиниться, щойно ви по-справжньому приймете, що все, що проявляється та існує, лише вивчена і вигадана ілюзія.

Отже, як саме нам прийняти той факт, що самсара — це ілюзія?

## ЖИТТЯ — ЦЕ ІЛЮЗІЯ

Для тих, хто прагне збагнути ілюзорну природу життя і смерті, існує низка методів. Насправді єдиною метою *всіх* вчень Будди є усвідомлення того, що кожне самсаричне явище є ілюзією.

Почніть із прослуховування лекцій та будь-якої інформації про ілюзії *життя і смерті* — це насправді невичерпна тема, і якщо вам здається, що ви вже почули достатньо, варто послухати ще. І, будь ласка, не думайте, що *слухати і чути* вчення — це не автентична практика Дгарми, тому що це зовсім не так.

Потім *споглядайте і роздумуйте* над почутим. Читайте книги, щоб дізнатися більше.

Нарешті найважливіше: спробуйте *звикнути* до того, що вивчили. Як це зробити? Існує чимало способів звикнути до думки, що життя схоже на сон. Найпростіший і найефективніший — поставити кілька запитань. Просто спитайте себе. Не потрібно придумувати жодних відповідей.

### *Наслідуйте приклад Джвана Джова*

Як Джван Джов, подивіться на метелика і запитайте себе:

Може, я насився цьому метелику? Може, я — лише сон метелика?



### *Ущипніть себе*

Ущипніть себе, легенько чи сильно, як забажаєте, і запитайте себе:  
Хто щипає? Хто відчуває щипок?

### *Просто усвідомлюйте свої думки і стежте за ними*

У цю саму мить ви, мабуть, думаєте про щось. Коли думаєте цю думку, *просто знайте*, що ви думаєте цю думку.

Якщо у вас виникла погана думка, не дозволяйте їй наштовхнути вас на іншу думку — добру чи погану. Хай би якою була початкова погана думка, *просто спостерігайте* її.

Якщо ви думаєте добру думку, *просто спостерігайте* її.

Якщо ви думаєте про ключі від машини, *просто знайте*, що ви думаєте про ключі від машини.

Якщо ви думаєте про ключі від машини і вам раптом схотілося випити чашку чаю, *просто знайте*, що ви думаєте про чашку чаю.

Не намагайтеся позбутися думки про ключі від машини.

Якщо вас переповнює страх смерті, *просто подивіться* на нього.  
Не думайте про те, що або як, на вашу думку, ви повинні робити.

Ці кілька вправ щонайменше допоможуть вам зрозуміти, що значна частина вашого зовнішнього і внутрішнього світу — лише припущення і проєкції.

## **ПОЛИШТЕ СВОЇ ОЧІКУВАННЯ**

Якщо у вас немає ані часу, ані бажання вивчати погляд, що самсара — це ілюзія, постарайтеся хоча б, поки ще живі і здорові, не надто прив'язуватися до своїх планів, надій і очікувань. Принаймні будьте готові до ймовірності, що може нічого не вийти. Все хороше, що є у вашому житті, може в одну мить перетворитися на повну протилежність, а все, що ви цінуєте, може раптово стати марним.

Уявіть, що ваш найкращий друг переїжджає в далеке місто на іншому кінці країни. Тепер ви лише зрідка маєте можливість побачитись і з часом емоційно віддаляєтеся одне від одного. Якось він пише щось у соціальних мережах, що вас глибоко ображає, і раптом стає вашим найлютішим ворогом. Життя сповнене таких «перевірок реальності».

Усвідомлення того, наскільки все є мінливим, — корисний різновид тренування ума, і якщо ви відпустите всю свою прив'язаність до планування, розкладів та очікувань, то страх смерті значно зменшиться. Якщо у вашому житті ніколи не було розчарувань чи невдач, то, опинившись на порозі смерті, вас охопить невимовний жах. Звичайно, тоді буде вже занадто пізно намагатися щось зробити. Якщо вам пощастить, можливо, ваші друзі та сім'я зажають узяти на себе відповідальність і створити причини й умови, щоб заспокоїти й підбадьорити вас. Якщо ж вам дуже пощастить, вони не намагатимуться обдурити вас, запевняючи, що ви будете жити вічно. Найкраще, що кожен з нас може зробити для людини, яка помирає, — не брехати про те, що з нею відбувається.

## **ЗМЕНШТЕ СВІЙ ЕГОЇЗМ**

Егоїзм і жадібність породжують найсильніший вид страху. Після смерті всі ми полишимося на самоті, тож якщо у вас є звичка постійно тішити своє самолюбство перед захопленою публікою, то самотність смерті буде вам нестерпною. Звикнувши до захоплення підлабузників, які потурають кожній вашій забаганці, коли ви опинитеся наодинці, вас обгорне неймовірний страх. Відтак, зменшивши егоїзм, ви зможете послабити свій страх.

## **ЗМЕНШТЕ СВОЮ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ДО МИРСЬКОГО ЖИТТЯ**

Деякі люди бояться смерті, бо бояться фізичного болю. Втім, не всі помирають у муках: обставини смерті залежатимуть від вашої