

ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཇུག་པའི་
སྒོ་སྦྱང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཚ་གཞིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

СЕМЬДЕСЯТ ДВА
НАСТАВЛЕНИЯ
ПО ТРЕНИРОВКЕ УМА

Кхарак Гомчунг

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཚུང་གིས་མཛུང་པའི་
སྒོ་སྒྲུང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཅུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །



СЕМЬДЕСЯТ ДВА НАСТАВЛЕНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ УМА

Кхарак Гомчунг



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

སྐྱེ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།།

Кланяюсь гуру!

བཤེས་གཉེན་ལོ་རྒྱུ་རིན་ཆེན་དང་།།

ཡི་དམ་ལྷ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ།།

གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ།།

གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།།

ཁྱེད་མེད་སེམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།།

Духовный друг, бесценное сокровище,
Божества-йидамы и Три Драгоценности,
Молю, пребудьте, подобно короне, на моей голове!
Пребывая, подобно короне, на моей голове,
Взгляните на мой бесстыжий ум!



(1)

ཆོས་མེད་ཟླ་པ་ཆོས་རྒྱལ་མཁན།།

ཁྱེད་མེད་ལོག་རྟོག་བསམ་པ་ལ།།

གཉེན་པོའི་སེམས་ཀྱིས་གྲོས་ཤིག་འདེབས།།

ཡུན་དུ་ཕན་གྱིས་ཉོན་ཅིག་ཨང་།།

Фальшивым практикующим, далёким от Дхармы,
С позорными ложными намерениями,
Я дарую совет-противоядие.
Он принесет вам долгосрочную пользу, слушайте же!



(2)

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་མ་བཟུང་ན།
སྒྲིན་པ་ཁྱོད་ལ་གོ་བ་མེད།
བྱམས་པའི་གདམས་ངག་མ་ཉན་ན།
དམན་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ངོ་ཡང་།

Если не укажу я на ваши ошибки,
Вы, глупцы, не поймёте.
Если не прислушаетесь к любящему совету,
Будете вести себя всё хуже и хуже!

(3)

ཁྱོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་སྤྱད་བསྐལ་ཀྱན།
སྒྲིན་ཆོ་ལས་ངན་སྤྱད་པས་ལན།
རང་གིས་ཉེས་ཀྱིས་སྤྱད་བསྐལ་བསྐྱེད།
གཞན་ལ་ཡུས་སུ་མ་ཆེ་ཡང་།

Все ваши нынешние страдания
Вызваны недобродетелью прошлых жизней.
Это ваша вина. Готовьтесь терпеть трудности
И не стройте из себя святош.

(4)

ད་ལྟའི་བདེ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀྱན། །
སྤེམ་མའི་ལས་ལ་རག་ལས་པས། །
བྱོད་ལ་གདམ་དུ་མི་བདོག་གིས། །
གང་བྱུང་གོགས་སུ་བྱིར་ཅིག་ཡང་། །

Все нынешние страдания и радости
Зависят от прошлой кармы.
У вас нет выбора –
Что бы ни происходило, подружитесь с этим.

(5)

ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཙམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
ཆེ་འདིའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤེམ་མ་ཀྱན། །
བྱོད་གྱིས་དང་དུ་ལོངས་ཤིག་ཡང་། །

Удовольствия этой жизни мимолетны.
Если стремитесь к продолжительному счастью,
Добровольно примите
Все малые страдания этой жизни.

(6)

ད་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤྱ་མོས་ཀྱང་།།
སྤར་བྱས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཟད་བྱས་ནས།།
སྤྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འགྱུར་གྱིས།།
སྐྱུག་བསྐྱེལ་དགའ་བ་སྒྲོམས་ཤིག་ཨང་།།

Даже наименьшие нынешние страдания
Исчерпывают вызванные прошлыми проступками
Будущие страдания и приводят к счастью.
Встречайте страдания с радостью.

(7)

ཁྱེན་ངན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན།།
བར་ཆད་དགེ་སྦྱོར་བསྐྱེལ་མ་ཡིན།།
སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤྲིག་པའི་ཕྱགས་ཤིང་ཡིན།།
མི་དགའ་བྱུར་དུ་མ་བཟུ་ཨང་།།

Недоброжелательность – духовный друг.
Препятствия воодушевляют на духовную практику.
Страдания – метла, выметающая проступки.
Не падайте духом и не считайте их бедствием.

(8)

སྒྲོན་གྲགས་བདུད་གྱི་ཕྱེ་གཏོར་ཡིན། །
བསྐྱེན་བཀྱར་འཆིང་བའི་ཞགས་པ་ཡིན། །
བསོད་ནམས་དགེ་སྦྱོར་བར་ཆད་ཡིན། །
རྒྱལ་ལ་སྒྲོན་རྒྱུ་མ་བཟླ་ཨང་། །

Слава – подхалимство Мары.

Уважение – аркан заточения.

Везение – препятствие в духовной практике.

Не относитесь к яду, как к лекарству.

(9)

སྒྲོ་སྒྲུའི་སྒྲོ་འདྲགས་མ་ཆོད་ན། །
ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་རྒྱས་མེད། །
སྒྲོ་འདྲགས་ཆོད་པའི་མཁས་པ་ལ། །
ཁྱེན་ངན་གྲོགས་སུ་འཆར་རོ་ཨང་། །

Если не отсечёте свои проекции,

Что бы вы ни делали, никогда не будете счастливы.

Для тех, кто искусен в отсечении проекций,

Несчастье проявляется как друг.

(10)

རང་གི་སེམས་གྱིས་མ་བློལ་ན། །
མི་ཡི་འཕྱ་སྒྲོན་སྒྱུ་མ་ཡིན། །
གཞན་གྱི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར། །
རང་སེམས་དཔང་དུ་ཚུགས་ཤིག་ཨང་། །

Если вам не стыдно за свой ум,
Укоры других – лишь химера.
Не слушайте чужих слов,
Пусть судьей вам будет ваш ум.



(11)

ཆོས་མིན་ཆོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི། །
ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་སྒྱུ་ཡིས། །
ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་མ་སྦྱབ་པར། །
འདིག་རྟེན་སྒྲོ་ཡིས་ཐོངས་ཤིག་ཨང་། །

Не стремитесь к успеху в этой жизни,
Используя Дхарму для обмана,
Притворяясь, что не-дхарма – это Дхарма.
Выбросьте мирское из головы!



(12)

ཆོ་འདིའི་སྒྲུབ་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་། །
སྦྱི་མར་ཕན་པའི་འཆི་ཆོས་གཉིས། །
གར་སྒྲགས་གར་བྱིར་མ་བྱེད་པར། །
ངེས་པར་འཆི་ཆོས་གྱིས་ཤིག་ཡང་། །

Есть эти две – слава и процветание в этой жизни
И Дхарма, что поможет в жизни следующей.
Не вовлекайтесь во что попало – в то, что уводит вас прочь.
Без сомнений практикуйте Дхарму ради следующей жизни.

(13)

དད་གུས་འཁོར་ལས་དཀོན་པ་མེད། །
མི་ངན་དཔོན་ལས་སྤྱད་པ་མེད། །
བཟང་པོའི་དཔོན་ཆ་མ་འཛིན་པར། །
ངན་པའི་དཔོན་ཆ་བྱངས་ཤིག་ཡང་། །

Ничто так не редко, как преданная и почтительная свита.
Ничто так не плохо, как правитель подлец.
Не ведите себя, как знатная персона, обожаемая всеми.
Освойте простоту непритязательности.

(14)

ཁྱོད་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་དམན།
རང་གི་སྒྲིན་ལ་མ་བྲིལ་བར།
བསོད་ནམས་ལྡན་པ་གཞན་དག་ལ།
ཕྲག་དོག་འགྲན་སེམས་འབྲུལ་ལོ་ཡང་།

Вы нижайшие из всех в этом мире:
Если завидуете и соревнуетесь
С другими, наделенными заслугой,
Не стыдясь своих недостатков – это ошибочно.



(15)

སྤང་བ་ཡུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ།
ཞེན་པ་གཏིང་ནས་མ་ལོག་པའི།
བཅུན་དུ་རེ་བའི་ཚུལ་འཆོས་གྱིས།
མི་ནག་བསྐྱེད་མ་བྱེད་ཡང་།

Если вы не преодолели глубоко внутри
Жажду к проявлениям – чувственным объектам,
Не стремитесь обмануть мирян,
Пытаясь выглядеть почтенным.



(16)

ཀྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་ཐུགས་གྱི།
ངས་ཤེས་སྒོ་ལ་མ་ཤར་བར།
ཐ་སྙད་ཆོག་ལ་ཞེན་པ་ཡི།
མདོན་པའི་ང་ཀྱལ་མ་ཆེ་ཡང་།

Если в вашем уме нет убежденности
В сутрах и тантрах, разъясненных Буддой,
Не гордитесь и не обманывайте себя,
Цепляясь за наименования и термины.



(17)

ཐོག་མེད་དུས་ནས་གོམས་པ་ཡི།
ལྷག་ཏྟག་ཅིག་ཅར་མི་སྤང་གིས།
ཏ་ཅང་བཟང་པོ་མ་སྤུ་བར།
སྒོ་སྤྱོད་རིམ་གྱིས་ཐོན་ཅིག་ཡང་།

Укоренившееся с безначальных времён
Неверное понимание не устранить мгновенно.
Не ждите, что совершенство обретёте сразу,
Постепенно развивайте свой ум.



འགན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།
ལོ་འདྲི་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་།
མཁས་འདྲི་ང་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་གསུམ།
ཆོས་སྲུང་གོ་འཕ་སེམས་ཤིག་ཡང་།

Учиться в духе соперничества,
Преподавать, стремясь к славе,
И говорить с гордыней, желая слыть ученым –
Подумайте, могут ли эти три стать Дхармой?



རང་གི་སློལ་མ་ཤར་བར།
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད།
སྤྱོད་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་སྤྱིལ་གྱིས།
རྟེན་ཕྱིར་དམ་ཆོས་མ་འཆོང་ཡང་།

Нет никакой пользы учить других
Тому, что не зародилось в вашем уме.
Постыдитесь сами себя:
Не продавайте истинную Дхарму ради наживы.



(20)

སྐྱོ་ཤས་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པའི།
ཆོས་བརྒྱད་ཞེ་ཕུགས་བཞག་པ་ཡིས།
གཞན་ལ་སྐྱོ་ཚུལ་འཆོས་པ་ཡི།
ཨ་ཅང་སྤྱག་སྒྲུང་མ་ཆེ་ཨང་།

Не чувствуя истинной усталости от мирского,
Вы лелеете в сердце восемь забот.
Играя в отречение перед другими,
Не нойте так сильно.



(21)

ཁ་དང་ཆེ་ལ་གཏིང་དང་ཚུང་།
བྱ་འོ་སྒྲུལ་ལ་བྱ་སྒོ་ཆས།
འཇུག་པ་སྤྲེལ་སྒྲིན་པ་བྱལ།
རང་ལ་བྲིལ་བར་སྒྲོམས་ཤིག་ཨང་།

На устах – много веры, внутри же – мало.
Собираясь сделать что-то, состарились вы.
Вовлекаетесь скоро, но созреваете долго.
Созерцайте чувство отвращения к самим себе.



མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཆ་བ་ལྟར།
སེམས་ཅན་སྐྱོན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།
གཞན་གྱི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་པར།
རང་སྐྱོན་རྟོག་ལ་སྤྲོད་ཤིག་ཅང་།

Также как природа огня – жар,
Природа существ – совершать ошибки.
Вместо того, чтобы размышлять о недостатках других,
Взгляните на свои собственные и оставьте их.



ཐེག་ཆེན་སྟོན་པའི་སླ་མ་ཡི།
སྤྱི་རྣམས་སྤྱོད་ལམ་མི་མངོས་ཀྱང་།
ནང་གི་སྤྱད་པ་དགོངས་མི་ཤེས་པས།
སླ་མའི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་ཅང་།

Поведение учителя Махаяны
Со стороны может не казаться благим,
Но вы не знаете его сокровенных мыслей.
Не размышляйте над ошибками учителя.



(24)

ཁྱོད་གྱི་སེམས་ལ་ཅི་མཐོ་བ། །
ཀྱུ་ལ་བའི་ཐུགས་ལ་མ་སྒྲིབ་གསལ། །
རང་གི་ཡི་དམ་ལྟ་བུའི་བའི། །
བསམ་ངན་ཡིད་ལ་མ་རྒྱུ་ཨང་། །

Каждая мысль в вашем уме
Ясна мудрости победоносных.
Дурным мыслям, оскорбляющим божество-йидам,
Не позволяйте будоражить ваш ум.



(25)

ཡོང་བའི་བྱང་ན་མིག་ཅན་ལྟར། །
སངས་རྒྱས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་དག། །
ཉག་ཏུ་སྒྲིབ་མེད་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །
སྟོད་ངན་པག་ཏུ་མ་བྱེད་ཨང་། །

Как зрячие среди слепых,
Будды и бодхисаттвы
Всегда всё видят, свободные от завес.
Не поступайте дурно, когда вы одни.



(26)

ས་སའི་སྐྱེ་བོ་མགུ་དཀའ་བས། །
འདྲིས་ནས་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་ཞིང་། །
སྐྱོན་མཐོང་ནས་ནི་སྤོང་འགྱུར་གྱིས། །
གཅིག་པུར་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་ཨང་། །

Обычных существ удовлетворить нелегко.
Сблизившись с вами, вместо качеств
Они увидят лишь недостатки и будут их порицать.
Практикуйте наедине.



(27)

ཆོ་འདིའི་ས་མ་སུ་ཆ་དང་། །
ཉེ་གཞི་རྩ་ལག་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །
མགོན་པོ་གནས་མཐུན་འཛོམ་གྱིས་ལྟར། །
འབྲེལ་མེད་ཡིད་ལ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

Родители, племянники и племянницы,
Двоюродные братья и сестры – все родственники в этой жизни –
Путешественники, приезжающие в отель и едущие прочь.
В своём уме не чувствуйте с ними связи.



(28)

ལག་སྟོང་སྒྲིན་མོར་འགྲོ་ཅ་ན། །
དབུལ་ཡང་སྟག་མ་ལུས་པ་ལ། །
སྒྲིག་བསྐྱོས་ལོངས་སྟོང་མ་གསོག་པར། །
མོ་སྤྱགས་སྒྲང་ལ་གཏོད་ཅིག་ཨང་། །

Когда уйдёте нагие, с пустыми руками,
Даже если вы бедны, вам будет, что оставить.
Не накапливайте богатства путём недобродетели,
От всего сердца посвятите себя нищенству.



(29)

བདག་གིས་བརྩིགས་པའི་མཁར་སྤེའུ། །
གཏན་དུ་སྟོང་དབང་མི་བདོག་གིས། །
དོན་མེད་མཁར་ལས་མ་བྱེད་པར། །
རི་ཁྲོད་དགོན་པ་འགྲིམས་ཤིག་ཨང་། །

Не в вашей власти остаться навсегда
В высоких домах, построенных вами.
Не занимайтесь бессмысленным строительством.
Пребывайте в горных затворничествах.



བཟའ་མེད་བྱིས་ཐབ་བྱས་པ་ན། །
དགོས་མེད་བྱ་ཚ་བྱང་ནས་ནི། །
བྲེལ་མེད་སྤང་པོ་བྱ་དགོས་ཀྱི། །
གྲོས་ཉེས་རྒྱུ་མ་མ་ལེན་ཡང་། །

Когда неженатые вступают в брак,
Рождаются ненужные им дети.
Им придётся стать бесстыжими попрошайками.
Не слушайте дурных советов – не женитесь.



ཞེན་ཆགས་བྲལ་བའི་དམ་པ་ལ། །
ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱས་དགོས་པ་མེད། །
ཞེན་ཆགས་སེམས་དང་འདྲེས་པ་ཡི། །
ཕྱག་རྒྱས་ངན་འགྲོར་འབྲིད་དོ་ཡང་། །

Великим существам, свободным от желания,
Не нужна карма-мудра.
Если ум ваш смешан с желанием,
Союз с мудрой приведет вас в низшие миры.



ཆོས་མིན་སྟོང་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བཟུང་བར།
དམན་པ་སྟོང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒྲུབ་ས།
གྲུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྟོགས་ཤིག་ཨང་།

Не берите дурной пример с тех, кто хуже вас,
Это приводит к поведению, противоречащему Дхарме.
Созерцайте их как заслуживающих сострадания
И следуйте за махасиддхами.



སྒྲིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་གྱིས་སྟོང་ས།
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་།
འཇིག་རྟེན་སྒོ་ཡིས་བཏང་བ་ཡི།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བསྟེན་ཅིག་ཨང་།

Применяя искусные средства, откажитесь от неблагих друзей.
Следуйте за достойными духовными друзьями,
Наделенными знаниями и почитаемыми качествами, —
Идите за теми, кто отказался от мира.



(34)

བསམ་འཕེལ་ཡིད་བཞིན་རིན་ཆེན་ལྟར། །
བྱིན་རྒྱལ་ས་རང་སེམས་གུས་ལས་འབྱུང་། །
ལྟ་དང་སྒྲ་མ་དཀོན་མཆོག་ལ། །
མོས་གུས་དྲག་པོ་གྱིས་ཤིག་ཡང་། །

Подобно всеисполняющей драгоценности,
Благословения обретаются умом, исполненным почтения.
Зародите искреннюю преданность божествам,
Гуру и Трём Драгоценностям.



(35)

བདག་ལ་མ་ནོར་ལམ་སྟོན་པའི། །
ས་མཁན་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས། །
རྗེས་སུ་བསྟན་པའི་གདམས་ངག་ལ། །
སྐྱབ་པ་སྟིང་པོ་གྱིས་ཤིག་ཡང་། །

Проводники, духовные друзья,
Указывают вам безошибочный путь.
Превратите дарованные ими наставления
В самую суть практики.



(36)

ཀྱལ་བས་གསུངས་པའི་ཐེ་སྟོན་ལ།
སྟོ་གྲོས་ལེགས་པར་སྦྱངས་པ་ཡིས།
མི་ཤེས་ཐེ་ཚམ་དང་བྲལ་བ།
གཞོན་པའི་དུས་ན་སྟོབས་ཤིག་ཡང་།

С пониманием, изучая в совершенстве
Корзины учений Будды,
Освободитесь от неведения и сомнений.
Учитесь, пока вы молоды.



(37)

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་མ་བེན་ན།
སྟོན་ངན་ཞབས་ནས་ཟགས་པ་ལྟར།
ཟག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས།
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྦྱངས་ཤིག་ཡང་།

Если о вас не заботится великий друг,
Ваш ум будет всё забывать,
Как дешевый дырявый кувшин.
Оберегайте свой ум – созерцайте услышанное.



དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་རྒྱ།
ཚུལ་བྱིམས་བསྐྱབ་པ་རིན་པོ་ཆེ།
རང་གི་རྒྱད་ལ་ཐུབ་ཆོད་ཀྱིས།
དྲི་མེད་གཙང་མ་སྤྲངས་ཤིག་ཨང་།།

Всем своим естеством
Берегите в чистоте без загрязнений
Ценную практику дисциплины –
Причину обретения драгоценного рождения.



ཤེས་པ་འཕྲོ་ལ་ལུས་ལ་གནོད།།
མཁས་བརྩན་ནམས་ཀྱིས་སྤྲད་པའི་གནས།།
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
ཆང་དང་བུད་མེད་སྤྲངས་ཤིག་ཨང་།།

Они волнуют ум и вредят телу.
Их порицают учёные и почтенные.
Они источник всех неблагих поступков –
Откажитесь от алкоголя и женщин.



སྒྲིབ་དམན་པའི་བྱད་མེད་གྱི།
འཁོར་ལ་ཕན་སེམས་ཆེས་པ་ན།
སྒྲིབ་རྗེས་བརྩམས་པའི་ཆགས་སེམས་གྱིས།
ཆོས་གྱི་བར་ཆད་བྱེད་དོ་ཨང་།

Когда женщинам – «низко рожденным» –
В своём окружении пытаетесь помочь,
Привязанность маскируется под сострадание.
Это может создать препятствия для Дхармы.



བདག་ལ་སྤྱད་བསྐྱེད་སྒྲིབ་བྱེད་པའི།
ཉོན་མོངས་དག་པོ་འཛོམས་པ་ལ།
འཇིགས་དང་ཁྲུམ་པ་མ་བྱེད་པར།
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་བསྒྲིབ་ཅིག་ཨང་།

Чтобы победить врагов-омрачения,
Вызывающие страдания,
Не бойтесь и не отчаивайтесь.
Зародите гордость уверенности.



ཁོང་ནད་སེལ་བའི་གཏར་སྒྲིག་ལྟར། །
ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་ཐབས། །
ཚོས་གྱི་དཀའ་ཐུབ་དྲག་པོ་ལ། །
མི་བཟོད་འཇིགས་པར་མ་བྱེད་ཨང་། །

Также как кровопускание и прижигание –
Способ лечения внутренних болезней,
Духовная аскеза – лекарство от страданий низших миров.
Будьте терпеливы и не бойтесь.



ད་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་འདྲ་ཡང་། །
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་རྣམ་ན། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ། །
བཟོད་དུ་རི་བ་འབྲུལ་ལོ་ཨང་། །

Если вы не можете вытерпеть
Нынешние страдания, такие, как эти,
Ваши надежды выдержать страдания
Низших миров иллюзорны.



(44)

བདག་གི་སྒྱུད་པ་འདི་འདྲ་ཡིས།
མི་ལྷན་རིན་ཆེན་མི་འཐོབ་ན།
སངས་རྒྱས་ཐོབ་དུ་རེ་བ་ཡི།
ལྟ་བ་མཐོ་བ་འབྲུལ་ལོ་ཨང་།

Если вы не способны обрести драгоценное рождение
Благодаря своему поведению,
Лелеять высокое стремление
Обрести просветление – ошибочно.



(45)

དལ་འབྱོར་མི་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ།
རྟེན་པར་དཀའ་བ་ཐོབ་པ་ལ།
ཐོབ་པ་ཡལ་བར་མི་གཏོང་བར།
གཏན་གྱི་སོ་ནམ་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

Вы обрели то, чего так сложно достичь –
Драгоценное рождение со свободами и возможностями.
Не позволяйте обретённому исчезнуть –
Взрастите вечный урожай.



གཞན་གྱིས་སྤྱད་པའི་དགེ་བ་ལ།
རྗེས་སྤྱད་གཞན་གྱིས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི།
བྱ་མེད་ལས་ལ་འཇུག་འདོད་ན།
ལྷན་དག་གཞི་བཞུགས་ཤིག་ཨང་།

Радуйтесь чужой добродетели.
Если хочется сделать то, чего делать не следует,
Усмиряйте порывы своего
Тела, речи и ума.



བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ།
ཐུན་མོང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་།
ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་བཟླས་སྒྲིམ་ལ།
ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་འབྱུངས་ཤིག་ཨང་།

Это источник высших и обычных сиддх,
Рассеивающий препятствия – свои и других –
Без сомнений прилагайте усилия
К практике божества-йидама.



སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་ཚྱུས་པ་འདི། །
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དྲངས་པ་ན། །
ཉོན་མོངས་རྒྱང་འཕྲུབ་ལྡང་འབྱུར་གྱིས། །
དྲན་པའི་ཐག་པས་བབྱང་ཞིག་ཡང་། །

Когда уведёте пьяного слона ума
От неблагих объектов,
Задует ураганный ветер омрачений.
Держите ум на привязи памятования.



ཐོས་པ་ཚིག་གི་ཞྩ་ཁང་གིས། །
ཉོན་མོངས་དམག་དཔུང་ཐུབ་དཀའ་བས། །
བསམ་སྒྲུབ་འབད་པ་དྲག་པོ་ཡིས། །
ངེས་ཤེས་མཁར་སྤེ་བརྩིགས་ཤིག་ཡང་། །

Сложно для дома с низкими стенами из слов и слушания
Противостоять ордам омрачений.
Чтобы воздвигнуть башню уверенности,
Прилагайте усилия к размышлению и медитации.



(50)

མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི།
རྒྱག་བསྐལ་ཚུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ།
གྲུ་འདི་སྤྱིས་ནས་རྟེན་དཀའ་བས།
རྟེན་ཆེ་ལེ་ལོ་མ་བྱེད་ཨང་།

С помощью ладьи человеческого рождения
Освободитесь от великой реки страданий.
Такую ладью вновь обрести будет сложно.
Сейчас, когда она у вас есть, не будьте ленивыми.



(51)

བརྩིགས་པ་འཛིག་ལ་བསགས་པ་ལྷས།
འབྲེལ་བའི་གཉེན་རྣམས་བོར་ནས་ནི།
གཅིག་ཕྱར་གར་འགྲོ་ཆ་མེད་ཀྱིས།
འགྲུལ་མི་སྒོ་སྒྲུ་མ་མང་ཨང་།

Построенное – разрушится, собранное – останется позади.
Вы разлучитесь с родными и близкими
И уйдете одни. Кто знает, куда?
Страннику не следует строить долгосрочных планов.



(52)

མི་འཆི་སྔ་དུང་པའི་ས་ཚུགས་མེད། །
འཆི་ངེས་དེ་ཡང་ལྷན་དུ་འཆི། །
འཆི་ལ་ཅིས་ཀྱང་མི་པན་གྱིས། །
མྱོང་མེད་རྒྱན་དུ་བསྟན་ཅིག་ཡང་། །

Нет такого места, в котором можно жить и избежать смерти.

Смерть точно придет – вы скоро умрете.

Ничто не сможет помочь вам после смерти.

Всегда помните, что у вас нет времени.



(53)

གཏན་གྱི་མཐོ་རིས་བདེ་བ་དང་། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བསྐལ་གཉིས། །
ད་ལྟ་རང་ལ་འདམ་ཁ་ཡོད། །
མཐོ་བསམ་བློ་འབྲེལ་ཐོངས་ཤིག་ཡང་། །

Сейчас у вас есть выбор

Между продолжительным счастьем

Высших миров и страданием низших.

Тщательно размышляйте над этим.



(54)

གཡོ་སྒྱུ་ཐོལ་ཐོག་བྲམ་དང་རྩྱན།
མ་བྱིན་ལེན་སོགས་དམན་པའི་ལས།
ངན་སོང་སྒྱུག་བསྐྱེལ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
ལས་ངན་སྒྲིག་པ་སློངས་ཤིག་ཨང་།

Подлые действия: мошенничество, обман,
Жульничество и кража,
Порождают страдания низших миров.
Откажитесь от неблагих поступков и злодеяний.



(55)

ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུན་ཙམ་སྟེ།
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན།
འགྲུབ་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ།
སྦྱིན་སོགས་དགེ་ལ་འབྱུངས་ཤིག་ཨང་།

Удовольствия этой жизни быстротечны.
Если хотите продолжительного счастья,
То пока вы способны чего-то достичь,
Прилагайте усилия к добродетелям – щедрости и другим.



(56)

ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མའི་བསྐྱུ་བྱིད་ཡིན། །
སྒྲོ་སྒྲོས་བྱས་ན་མི་བསྐྱུ་བ། །
དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་མི་བདོག་གིས། །
ཉག་ཏུ་སྐྱབས་སུ་སོང་ཞིག་ཨང་། །

Всё иллюзорно и обманчиво.
Кроме Трёх Драгоценностей
Нет ничего, что вас не обманет.
Всегда принимайте прибежище.



(57)

འཁོར་བ་ས་ལ་བདེ་བ་མེད། །
མི་རྣམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི། །
སྐྱུག་བསྐྱེལ་གསུམ་དང་བརྒྱད་ཀྱིས་གདུངས། །
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒྲོམས་ཤིག་ཨང་། །

В самсаре счастья нет.
Три и восемь типов страданий,
Подобно опухоли, терзают людей.
Размышляйте над недостатками самсары.



ཉེ་བར་ལེན་པ་སྤྱད་བསྐལ་རྒྱ། །
ཀུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག།
བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཡི། །
ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྒྲིམས་ཤིག་ཨང་། །

Цепляние – причина страданий.
Отбросьте с помощью пути бессамостности
Источник страданий – карму и омрачения.
Развивайте качества умиротворённости и счастья.



སྤོ་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོར། །
མཛའ་བཤེས་གྲོགས་ནམས་སྤྱོད་བར་འབྱུར། །
ཆོག་རྒྱུ་བ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར། །
རྒྱུད་ངན་ཞི་སྤང་སྤོངས་ཤིག་ཨང་། །

Из-за гнева вы забываете о своей цели
И огорчаете друзей и родных.
Не стреляйте отравленными стрелами –
Грубыми словами. Оставьте злобу и ненависть.



(60)

བདེ་འདོད་སྤྱད་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པར། །
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཆོས་མཚུངས་པས། །
རང་གི་བྱམས་ལ་དཔག་ནས་སྤྱ། །
བདག་གཞན་སྟོམས་པར་སྟོམས་ཤིག་ཨང་། །

Вы и другие существа одинаковы
В стремлении к счастью и нежелании страданий.
Исходя из своего опыта, убедитесь в этом.
Созерцайте равенство себя и других.



(61)

སྟོན་ཆེ་པ་མར་གྱུར་པ་ཡི། །
བྱིན་ཅན་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ། །
གནོད་སེམས་འཆོ་བ་ཀྱན་སྤངས་ནས། །
བྱམས་དང་སྦྱིང་རྩིས་སྟོམས་ཤིག་ཨང་། །

По отношению к добрейшим существам –
Родителям в ваших прошлых жизнях –
Оставьте злобу и враждебность,
Развивайте любящую доброту и сострадание.



(62)

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གནོད་བྱས་ན། །
བྱ་གཅིག་བསད་པའི་ཕ་མ་བཞིན། །
ཐུགས་རྗེ་ལྡན་པའི་རྒྱལ་བ་རྣམས། །
ཅིས་ཀྱང་མཉེས་ཐབས་མེད་དོ་ཡང་། །

Когда вы причиняете вред существам,
Сострадательные будды чувствуют то же,
Что и родители, когда убивают их единственное дитя.
Это никоим образом не может их порадовать.



(63)

འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐལ་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །
ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱུ་ལས་བྱང་། །
དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱང་བས། །
བདག་མེད་དོན་ལ་སྟོས་ཤིག་ཡང་། །

Все страдания самсары
Возникают из причины – кармы и омрачений.
А они, в свою очередь, от веры в существование “я”.
Узрите смысл бессамостности.



གཟུང་འཛིན་གཉིས་དང་བྲལ་བ་ཡི།
རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་སྐྱེས་པ།
སྒྲིལ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཕྱིར།
ཞེ་འདོད་ཀྱན་དང་བྲལ་ལོ་ཨང་།

Свободный от двойственности субъекта и объекта

Ваш ум никогда не был рожден.

Он за пределами сферы интеллекта.

Будьте свободны от всех желаний.



ལས་དང་པོ་ཡི་རྟོགས་པ་ལ།
གསལ་ཆ་ཡོད་དེ་བརྟན་ཆ་མེད།
རྟོག་པའི་རླུང་ལ་མ་བསྐྱར་བར།
དྲན་པའི་ཐག་པས་བྱངས་ཤིག་ཨང་།

Осознание начинающего практика

Обладает ясностью, но лишено стабильности.

Не позволяйте ветру мышления уносить его,

Держите его на привязи памятования.



གནས་ལྷགས་ཅི་ཡང་མ་གྲུབ་པས། །
མཐའ་བཞི་ངང་གིས་བྲལ་བ་ལ། །
ཤེས་པ་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་པས། །
འདྲིན་རྟོག་བྲལ་བར་གྱིས་ཤིག་ཡང་། །

Поскольку ничто не существует по своей природе,
В том, что лишено четырёх крайностей,
Никакой ум помыслить невозможно.
Будьте свободны от мысли о субъекте.



ཆོས་ཀྱན་མི་ལམ་སྐྱུ་མ་འདྲ། །
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མེད། །
མེད་བཞིན་སྣང་བའི་དངོས་པོ་ལ། །
མཛོན་པར་ཞེན་པ་མ་ཆེ་ཡང་། །

Все явления – сны и иллюзии.
Нет ничего, что истинно существует.
Не слишком фиксируйтесь на объектах –
Они проявляются в силу своего несуществования.



གནས་ལུགས་དོན་ལ་མ་གུབ་ཀྱང་། །
མི་ལམ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ལྟར། །
འབྲུལ་པའི་ལས་འབྲས་མི་སྤྱི་ཡི། །
སྤྱི་སྤྱོད་དགེ་ལ་འབྲུངས་ཤིག་ཡང་། །

Причины и следствия в снах

Истинно не существуют, но проявляются.

Так же неизбежно созревает и карма тех, кто в неведении.

Откажитесь от неблагих поступков. Стремитесь к добродетели.



སྤར་བྱས་སྤིག་ལ་འགྱོད་པ་སྒོམས། །
ཕྱིན་ཆད་སྒོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྒོམ། །
རྟག་དུ་སྦྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི། །
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབྲུངས་ཤིག་ཡང་། །

Зародите сожаление о прошлых проступках,

И не совершайте их отныне даже под угрозой смерти.

Всегда усердствуйте в применении противоядий –

Благих практиках прибежища и бодхичитты.



(70)

དགེ་བའི་དངོས་པོ་ཆུང་དུ་ཡང་། །
འབྲས་བུ་མི་ཟད་ཆེན་པོར་འབྱུང་། །
དུས་གསུམ་བསྔོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ། །
སེམས་བརྒྱུད་སྔོན་དུ་སྐྱོངས་ཤིག་ཡང་། །

Даже малая добродетель
Приведёт к неисчерпаемому плоду .
Перед посвящением заслуги трёх времён
Зарождайте бодхичитту.



(71)

འདིར་བསྟན་གྲོས་དང་སློ་མཐུན་ན། །
ངན་སྐྱོད་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱན་བལ་ཏེ། །
གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཡི། །
ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ངོ་ཡང་། །

Если ум ваш созвучен с этими советами,
Вы освободитесь от всех страданий низших миров
И скоро обретёте счастье
Высших миров богов и людей.



མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་བ་དང་།
སྐྱ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་བཞི་ལྟ་ཏེ།
འཁོར་འདས་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི།
བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་པོ་ཨང་།

В конечном итоге вы очистите два омрачения,
Обретёте три каи и четыре мудрости
И достигнете совершенного просветления
За пределами самсары и нирваны.



ཞེས་པ་གཙང་ཁ་རག་སྒྲོམ་ཆུང་གིས་ཁ་རག་ཅའི་དགོན་པར་བཅམས་པའི་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་
གཉིས་པ་རྫོགས་སོ།

На этом заканчиваются “Семьдесят два наставления”, составленные Кхаракон
Гомчунгом из Цанга в монастыре Кхарак Ца.

Кагью Монлам
Международный фонд Кагью Монлама
Суджата Байпас
Бодхгая, 823231, Гая, Бихар, Индия



Эта книга защищена [лицензией Creative Commons «Attribution-NonCommercial-NoDerivatives» \(«С указанием авторства — Некоммерческая — Без производных»\)](#).
[4.0 Всемирная](#). По вопросам любого другого использования или распространения
обращайтесь за разрешением по адресу contact@dharmaebooks.org.

Русский перевод: Мария Васильева
Редакция: Дарья Свиридова
Обложка и дизайн: Beata Karma Tashi Drolkar

Первое электронное издание: январь 2020 г.

KAGYUMONLAM.ORG

DHARMAEBOOKS.ORG

Dharma Ebooks – проект [Dharma Treasure](#) под руководством Гьялванга Кармапы XVII
Оргьена Тринле Дордже. Права собственности Dharma Ebooks принадлежат Dharma
Treasure Corporation.



འཕགས་པའི་འཕྲིན་ལོ་སྒྲོལ།
正法寶藏
Dharma Treasure