

# ། ལྷོ་སྦྱོང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཚ་གཉིས་པ་བརྒྱགས་སོ། །

## Семьдесят два наставления по тренировке ума

Кхарак Гомчунг



Учения по тренировке ума (тиб. ལྷོ་སྦྱོང་ས) – сущностные наставления по практике развития бодхичитты и сострадания с целью достичь глубокой трансформации привычных тенденций. «Семьдесят два наставления по тренировке ума» (тиб. ལྷོ་སྦྱོང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཚ་གཉིས་པ་བརྒྱགས་སོ། །) – это советы мастера Кадампы Геше Кхарака Гомчунга (X-XI вв.). Из глубины личного опыта, Кхарак Гомчунг учит тому, как развивать истинное воззрение, медитацию и поведение: принимать страдания в качестве пути, распознавать свои ошибки, практиковать прибежище и бодхичитту. Это то, что необходимо знать и применять на практике всем, кто стремится достичь освобождения и совершенного просветления.

སྐྱེ་མ་རྣམས་ལ་བྱུག་འཚལ་སོ། །

Кланяюсь гуру!

བཤེས་གཉེན་མོ་ལ་སྐྱེ་མེད་དང་། །

ཡི་དམ་ལྷ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །

གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བརྒྱགས་སུ་གསོལ། །

གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བརྒྱགས་ནས་ཀྱང་། །

ཁྲེལ་མེད་སེམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །

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

1.

ཚོས་མེད་ཚོག་པོ་ཚོས་ཚུལ་མཁན། །

ཁྲེལ་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 дарю совет-противоядие.  
Он принесет вам долгосрочную пользу, слушайте же!

2.

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་མ་བཤམ་ན། །

སློན་པ་ཚུད་ལ་གོ་བ་མེད། །

བྱམས་པའི་གདམས་ངག་མ་ཉན་ན། །

དམན་པའི་གནས་སུ་རྒྱང་ངོ་ཨང་། །

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.

ཚུད་གྱི་ད་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐལ་ཀུན། །

ཚོན་ཚེ་ལས་ངན་སྐྱད་པས་ལན། །

རང་གིས་ཉེས་ཀྱིས་སྐྱུག་བསྐལ་བསྐྱེད། །

གཞན་ལ་ཡུས་སུ་མ་ཆེ་ཨང་། །

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་བསྐལ་ཀུན། །

སྐྱེ་མའི་ལས་ལ་རག་ལས་བས། །

ཚུད་ལ་གདམ་དུ་མི་བདོག་གིས། །

གང་བྱུང་གོགས་སུ་བྱིར་ཅིག་ཨང་། །

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

5.

ཚོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཚམ་སྟེ།

གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན།

ཚོ་འདིའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལྷན་ལྷོ་གྲུ་ན།

ཚོའི་གྲིས་དང་དུ་མོངས་ཤིག་ཨང་།

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

6.

ད་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལྷན་ལྷོ་གྲུ་ན།

སྐྱེད་བྱས་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལྷན་ལྷོ་གྲུ་ན།

ཕྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འབྱུང་གྱིས།

སྐྱུག་བསྐྱེད་དགའ་བ་སྐྱོམས་ཤིག་ཨང་།

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

7.

རྒྱུན་དམ་དགོ་བའི་བཤེས་གཞུང་ཡིན།

བར་ཚད་དགོ་སྐྱོར་བསྐྱེད་མ་ཡིན།

སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱོག་བའི་ཕྱགས་ཤིང་ཡིན།

མི་དགའ་བྱུང་དུ་མ་བཟླ་ཨང་།

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

8.

སྐྱེད་ཐོག་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལྷན་ལྷོ་གྲུ་ན།

བསྐྱེད་བཀུར་འཚེང་བའི་ཞགས་བ་ཡིན།

བསོད་ནམས་དགོ་སྐྱོར་བར་ཚད་ཡིན།

དུག་ལ་སྐྱེད་དུ་མ་བཟླ་ཨང་།

Слава – подхалимство Мары.  
Уважение – аркан заточения.  
Везение – препятствие в духовной практике.  
Не относитесь к яду, как к лекарству.

9.

སྒྲིལ་མེད་སྒྲིལ་འདོགས་མ་ཚད་ན། །

ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་དུས་མེད། །

སྒྲིལ་འདོགས་ཚད་པའི་མཁས་པ་ལ། །

རྒྱུན་ངན་གྲོགས་སྤུ་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་ཀྱིས་མ་ཁྲེལ་ན། །

མི་ཡི་འགྲུ་སྒོད་སྦྱུ་མ་ཡིན། །

གཞན་གྱི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར། །

རང་སེམས་དབང་དུ་རྩེགས་ཤིག་ཨང་། །

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

11.

ཚོས་མིན་ཚོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི། །

ཚོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་སྦྱུ་ཡིས། །

ཚོ་འདིའི་ཚེ་ཐབས་མ་སྦྱབ་པར། །

འཇིག་རྟེན་སྒོ་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.

ཚོ་འདིའི་སྒྲན་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་། །

བྱེ་མར་ཕན་པའི་འཚེ་ཚོས་གཉིས། །

གར་སྒྲགས་གར་བྱེར་མ་བྱེད་པར། །

ངེས་པར་འཚེ་ཚོས་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

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་དགོན་པ་མེད། །

མི་ངན་དཔོན་ལས་སྐྱུག་པ་མེད། །

བཟང་པོའི་དཔོན་ཆ་མ་འཛིན་པར། །

ངན་པའི་དམན་ཆ་བྱུངས་ཤིག་ཨང། །

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་སྐྱོན་ལ་མ་ཁྲེལ་བར། །

བསོད་ནམས་ལྡན་པ་གཞན་དག་ལ། །

ཕྱག་དོག་འགྲན་སེམས་འབྱུལ་ལོ་ཨང། །

Вы низжайшие из всех в этом мире:

Если завидуете и соревнуетесь

С другими, наделенными заслугой,

Не стыдитесь своих недостатков – это ошибочно.

15.

སྤང་བ་ཡུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ། །

ཞེན་པ་གཏིང་ནས་མ་ལོག་པའི། །

བཅུན་དུ་རེ་བའི་ཚུལ་འཚོས་ཀྱིས། །

མི་ནག་བསྐྱེད་མ་བྱེད་ཨང། །

Если вы не преодолели глубоко внутри

Жажду к проявлениям – чувственным объектам,

Не стремитесь обмануть мирян,

Пытаясь выглядеть почтенным.

16.

རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་ལྡན་གས་ཀྱི། །

ངས་ཤེས་སློལ་མ་ཤར་བར། །

ཐ་སྙད་ཚིག་ལ་ཞེན་པ་ཡི། །

མདོན་པའི་ང་རྒྱལ་མ་ཆེ་ཨང། །

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།

ལོག་རྟོག་ཅིག་ཅེ་མི་སྤོང་གིས།

ཉ་ཅང་བཟང་པོ་མ་ལྔ་བར།

སློབ་སྦྱང་རིམ་གྱིས་ཐོན་ཅིག་ཨང་།

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

18.

འགན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།

ལོ་འདོད་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་།

མཁས་འདོད་ང་རྒྱལ་སློབ་གསུམ།

ཚོས་སུ་འགྲོ་འམ་སོམས་ཤིག་ཨང་།

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

19.

རང་གི་སློབ་མ་ཤར་བར།

གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད།

སླར་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་ཞེས་གྱིས།

རྟེན་གྱིར་དམ་ཚོས་མ་འཚོང་ཨང་།

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

20.

སློབ་ཤས་གཉིང་ནས་མ་སྦྱིས་པའི།

ཚོས་བརྒྱུད་ཞེ་ཕུགས་བཞག་པ་ཡིས།

གཞན་ལ་སློབ་སྦྱོང་འཚོས་པ་ཡི།

ཨ་ཅང་སྐྱུག་སྐད་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་རྒྱུང་།།

བྱ་ལོ་སྣ་ལ་བྱ་སྒོ་གས།།

འཇུག་པ་ལྷ་ལ་སྒྲིན་པ་བྱལ།།

རང་ལ་ཁྲེལ་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.

22.

མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཚ་བ་ལྟར།།

སེམས་ཅན་སྒྲིན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།།

གཞན་གྱི་སྒྲིན་ལ་མ་རྟོག་པར།།

རང་སྒྲིན་རྟོག་ལ་སྒྲོངས་ཤིག་ཨང་།།

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

23.

ཐེག་ཆེན་སྒྲིན་པའི་སླ་མ་ཡི།།

ཕྱི་རོལ་སྤྱོད་ལམ་མི་མངོས་ཀྱང་།།

ནང་གི་ཐུགས་དགོངས་མི་ཤེས་པས།།

སླ་མའི་སྒྲིན་ལ་མ་རྟོག་ཨང་།།

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་མཚན་བ།།

རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ལ་མ་སྒྲིབ་གསལ།།

རང་གི་ཡི་དམ་ལྷ་ཁྲེལ་བའི།།

བསམ་དན་ཡིད་ལ་མ་རྒྱ་ཨང་།།

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

25.

ལོང་བའི་དྲུང་ན་མིག་ཅན་ལྟར།

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག།

ཏྟག་ཏུ་སྐྱིབ་མེད་སྐྱུན་གྱིས་གཟིགས།

སློང་དན་ལག་ཏུ་མ་བྱེད་ཨང་།།

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

26.

སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་མགུ་དཀའ་བས།

འདྲིས་ནས་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་ཞིང་།།

སྐྱུན་མཐོང་ནས་ནི་སློང་འགྲུར་གྱིས།

གཅིག་ཕུར་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.

ཚོ་འདིའི་པ་མ་བྱ་ཚ་དང་།།

ཉེ་གཞི་རྩ་ལག་ཐམས་ཅད་ཀྱུན།

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་སྐྱེན་མོར་འགོ་ཚ་ན།

དབུལ་ཡང་སྐྱག་མ་ལུས་བ་ལ།

སྐྱིག་བསྟོས་ལོངས་སློང་མ་གསོག་བར།

སློ་ཕུགས་སྐྱང་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་བརྗེས་པའི་མཁར་མེད།  
གཏན་དུ་ཚོད་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.

30.

བཟའ་མེད་ཁྱིམ་ཐབ་བྱས་པ་ན།  
དགོས་མེད་བྱ་ཚ་བྱང་ནས་ནི།  
ཁྲེལ་མེད་སྤང་བོ་བྱ་དགོས་ཀྱི།  
གྲོས་ཉེས་རྒྱུ་མ་མ་ལེན་ཨང་།

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

31.

ཞེན་ཆགས་བྲལ་བའི་དམ་པ་ལ།  
ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱས་དགོས་པ་མེད།  
ཞེན་ཆགས་སེམས་དང་འབྲེས་པ་ཡི།  
ཕྱག་རྒྱས་ངན་འགོར་འབྲིད་དོ་ཨང་།

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

32.

ཚོས་མིན་སྟོད་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།  
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བལྟ་བར།  
དམན་པ་སྤོང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒྲོམས།  
ཤུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྒྲིགས་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.

33.

ཕྱིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་གྱིས་སྤོངས།  
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་།  
འཇིག་རྟེན་སློ་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་རེན་ཆེན་ལྟར།  
བྱིན་རྒྱབས་རང་སེམས་གུས་ལས་འབྱུང་།  
ལྷ་དང་སླ་མ་དཀོན་མཚོག་ལ།  
མོས་གུས་དྲག་པོ་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

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

35.

བདག་ལ་མ་ཞོར་ལམ་སྟོན་པའི།  
ས་མཁན་དག་པའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས།  
རྗེས་སུ་བསྟན་པའི་གདམས་ངག་ལ།  
རྒྱབ་པ་སྟེང་པོ་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

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

36.

རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་ལྗོ་སྤོང་ལ།  
སློ་གྲོས་ལེགས་པར་སྦྱངས་པ་ཡིས།  
མི་ཤེས་ཐེ་ཚོམ་དང་བྲལ་བ།  
གཞོན་པའི་དུས་ན་སློབས་ཤིག་ཨང་།

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

37.

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་མ་ཟེན་ན། །  
སྣོད་ངན་ཞབས་ནས་ཟགས་པ་ལྟར། །  
ཟག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས། །  
མོས་པ་བསམ་པས་སྣོད་ཤིག་ཨང་། །

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

38.

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་སྐྱུ། །  
ཚུལ་སྲིམས་བསྐྱབ་པ་རིན་པོ་ཆེ། །  
རང་གི་སྐྱུད་ལ་ཐུབ་ཚོད་ཀྱིས། །  
དྲི་མེད་གཙང་མ་སྤངས་ཤིག་ཨང་། །

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

39.

ཤེས་པ་འཕྲོ་ལ་ལུས་ལ་གཞོད། །  
མཁས་བཙུན་ནམས་ཀྱིས་སྣང་པའི་གནས། །  
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་སྐྱུ། །  
ཆང་དང་ལུད་མེད་སྤོངས་ཤིག་ཨང་། །

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

40.

སྐྱེ་བ་དམན་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི། །  
འཁོར་ལ་ཕན་སེམས་ཆེས་པ་ན། །  
སྤོང་རྗེར་བརྒྱས་པའི་ཆགས་སེམས་ཀྱིས། །  
ཆོས་ཀྱི་བར་ཆད་བྱེད་དོ་ཨང་། །

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

41.

བདག་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱེད་བའི།  
ཉོན་མོངས་དག་པོ་འཛོམས་པ་ལ།  
འཇིགས་དང་ལྷན་པ་མ་བྱེད་པར།  
མངོན་པའི་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཅིག་ཨང།།

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

42.

ཁོང་ནད་སེལ་བའི་གཏར་སྲིག་ལྟར།  
རན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བའི་ཐབས།  
ཚོས་ཀྱི་དཀའ་ལྷན་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.

43.

ད་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་འདི་འདྲ་ཡང་།།  
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་ལུས་ན།།  
རན་སོང་གསུམ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ།།  
བཟོད་དུ་རེ་བ་འཁྲུལ་ལོ་ཨང།།

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

44.

བདག་གི་སྤྱོད་པ་འདི་འདྲ་ཡིས།།  
མི་ལུས་རིན་ཆེན་མི་འཛོམ་ན།།  
སངས་རྒྱལ་ཐོབ་དུ་རེ་བ་ཡི།།  
རྣམ་མཐོབ་འཁྲུལ་ལོ་ཨང།།

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

45.

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།  
རྗེད་པར་དཀའ་བ་ཚོབ་པ་ལ།  
ཚོབ་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 обрётённому исчезнуть –  
Взрастите вечный урожай.

46.

གཞན་གྱིས་སྤྱད་པའི་དགེ་བ་ལ།  
རྗེས་སུ་དཀའ་བ་བསྐྱོན་བྱ་ཞིང།།  
བྱ་མིན་ལས་ལ་འབྲུག་འདོད་ན།  
ལུས་ངག་གཡོ་བ་རྒྱུ་མས་ཤིག་ཨང།།

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

47.

བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ།  
ཐུན་མོང་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང།།  
ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་བརླུས་སྒོམ་ལ།  
ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་འབྲུངས་ཤིག་ཨང།།

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

48.

སེམས་ཀྱི་སྐང་པོ་སྦྱོར་བ་འདི།  
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དྲངས་བ་ན།།  
ཉོན་མོངས་རླུང་འཕྲོབ་ལྷང་འབྱུར་གྱིས།  
དྲན་པའི་ཐག་པས་བབྱང་ཞིག་ཨང།།༥༥༥

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

49.

མོས་པ་ཚོག་གི་ཞོལ་ཁང་གིས།

ཉོན་མོངས་དམག་དཔུང་བྱའ་དཀའ་བས།

བསམ་སྒྲིམ་འབད་པ་དྲག་པོ་ཡིས།

ངེས་ཤེས་མཁར་ཐེ་བརྟེན་ཤིག་ཨང་།

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།

སྤྲུག་བཟུལ་ཚུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ།

གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྟེན་དཀའ་བས།

རྟེན་ཚོ་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.

བརྟེན་གསུམ་པ་འཛིག་ལ་བསགས་པ་ལུས།

འབྲེལ་བའི་གཉེན་རྣམས་བོར་ནས་ནི།

གཅིག་ཤུར་གར་འགོ་ཆ་མེད་ཀྱིས།

འགྲུལ་མི་སྒོ་སྤྲོ་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་སྔོན་པའི་ས་ཕྱོགས་མེད།

འཆི་ངེས་དེ་ཡང་སྐྱུར་དུ་འཆི།

འཆི་ལ་ཅིས་ཀྱང་མི་ཕན་གྱིས།

ལོང་མེད་རྒྱན་དུ་བརྟེན་ཅིག་ཨང་།

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་མཛོ་རིས་བདེ་བ་དང་། །

ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྐྱལ་བཟུལ་གཉིས། །

ད་ལྟ་རང་ལ་འདམ་ཁ་ཡོད། །

མཚོ་བསམ་རྩུང་འབྲེལ་ཐོངས་ཤིག་ཨང་། །

Сейчас у вас есть выбор  
Между продолжительным счастьем  
Высших миров и страданием низших.  
Тщательно размышляйте над этим.

54.

གཡོ་སྐྱེ་ཚོལ་ཚོག་ཁྲམ་དང་རྩུན། །

མ་བྱིན་ལེན་སོགས་དམན་བའི་ལས། །

ངན་སོང་སྐྱལ་བཟུལ་འབྱུང་བའི་རྒྱ། །

ལས་ངན་སྐྱལ་བ་སྐྱོངས་ཤིག་ཨང་། །

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

55.

ཚོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཚམ་སྟེ། །

གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །

འགྲུབ་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ། །

སྐྱེན་སོགས་དགོ་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་སྐྱེ་མའི་བསྐྱེད་ཡིན། །

སྐྱོ་སྐྱོས་བྱས་ན་མི་བསྐྱེད། །

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལས་མི་བདོག་གིས། །

རྟོག་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་པ་ལ་བདེ་བ་མེད།  
མི་རྣམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི།  
སྐྱུག་བསྐྱེད་གསུམ་དང་བརྒྱུད་ཀྱིས་གསུངས།  
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒོམས་ཤིག་ཨང་།

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

58.

ཉེ་བར་ལེན་པ་སྐྱུག་བསྐྱེད་རྒྱ།  
ཀུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག།  
བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་བ་ཡི།  
ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྒོམས་ཤིག་ཨང་།

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

59.

ཁོ་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོད།  
མཇོང་བཤེས་གོགས་རྣམས་སློབ་པར་འགྱུར།  
ཚིག་རྒྱབ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར།  
རྒྱུད་བན་ཞི་ཕྱང་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་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པར།  
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཚོས་མཚུངས་པས།  
རང་གི་ཉེས་ལ་དཔག་ནས་སྟུ།  
བདག་གཞན་སྒོམས་པར་སྒོམས་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.

ཚོན་ཚེ་པ་མར་གྱུར་པ་ཡི།

དྲིན་ཅན་ལམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ།

གནོད་སེམས་འཚོ་བ་ཀུན་ལྔངས་ནས།

བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་སྒྲོམས་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་པ་མ་བཞིན།

ལྷགས་རྗེ་ལྡན་པའི་རྒྱལ་བ་རྣམས།

ཅིས་ཀྱང་མཉེས་ཐབས་མེད་དོ་ཨང་།

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་སྐྱུག་བཟུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན།

ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱ་ལས་བྱུང་།

དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱུང་བས།

བདག་མེད་དོན་ལ་སྒྲོམ་ཤིག་ཨང་།

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

64.

གཟུང་འཛིན་གཉིས་དང་བྲལ་བ་ཡི།

རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་སྐྱེས་པ།

སློལ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་བྱིར།

ཞེ་འདོད་ཀུན་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.

65.

ལས་དང་པོ་ཡི་རྟོགས་པ་ལ།  
གསལ་ཆ་ཡོད་དེ་བརྟན་ཆ་མེད།  
རྟོག་པའི་རླང་ལ་མ་བསྐྱར་བར།  
བྲན་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.

66.

གནས་ལུགས་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་བས།  
མཐའ་བཞི་ངང་གིས་བྲལ་བ་ལ།  
ཤེས་པ་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་པས།  
འཛོན་རྟོག་བྲལ་བར་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

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

67.

ཚོས་ཀུན་མི་ལམ་རྣམས་འདྲ།  
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མེད།  
མེད་བཞིན་རྣང་བའི་དངོས་པོ་ལ།  
མངོན་པར་ཞེན་པ་མ་ཆེ་ཨང་།

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

68.

གནས་ལུགས་དོན་ལ་མ་བྱུང་གྱང་།  
མི་ལམ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ལྟར།  
འབྲུལ་པའི་ལས་འབྲས་མི་སྤྲི་ཡི།  
ཐྲིག་སྤོང་དགོ་ལ་འབྲངས་ཤིག་ཨང་།

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.

69.

ཇར་བྱས་ཐྱིག་ལ་འགྲོད་པ་སྒོམས། །  
ཕྱིན་ཆད་ཐོག་ལ་བབ་ཀྱང་ཐོམ། །  
རྟལ་དུ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱི། །  
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབྲངས་ཤིག་ཨང་། །

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་རྒྱང་ཏུ་ཡང་། །  
འབྲས་བུ་མི་ཟད་ཆེན་པོར་འགྱུར། །  
དུས་གསུམ་བརྗོད་བ་ཐམས་ཅད་ལ། །  
སེམས་བསྐྱེད་ཐོན་དུ་ཐོངས་ཤིག་ཨང་། །

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

71.

འདིར་བཞུན་ཐོས་དང་སྒོ་མཐུན་ན། །  
ངན་སོང་སྐྱལ་བཟུལ་ཀུན་བལ་ཉེ། །  
གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཡི། །  
ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ངོ་ཨང་། །

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

72.

མཐར་ཐུག་སྐྱིབ་གཉེས་བྱང་བ་དང་། །  
སྐུ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་བཞི་ཐོན་ཉེ། །  
འཁོར་འདས་གཉེས་ལ་མི་གནས་བའི། །  
སླ་མེད་བྱང་རྒྱབ་འབྲུབ་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་སྒོམ་རྒྱང་གིས་ཁ་རག་སྒྲིའི་དགོན་པར་བཅམས་པའི་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་གཉེས་པ་རྗོགས་སོ། །

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



*Переведено Марией Васильевой по случаю учений во время 37-го Кагью Монлама,  
январь 2020 года. Под редакцией Дарии Свиридовой. Во благо!*

