

ཐོགས་པ་ཆེན་པོ་གྲོང་ཆེན་སྤྱིང་ཏིག་
གི་སྒྲོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་ཁྲིགས་
སུ་བསྐྱེབས་པ་རྣམ་མཁུན་
ལམ་བཟང་བྱ་བ་བཞུགས་སོ

Великолепный Путь к Всеведению:
Предварительные Практики
Сердечной Сущности
Обширного Пространства
Великого Совершенства

Contents

1	Призывание	6
2	Четыре мысли отвлекающие от самсары	7
2.1	Свободы и преимущества человеческой жизни . . .	7
2.2	Непостоянство жизни	12
2.3	Закон причины и следствия безошибочен	13
2.4	Изъяны самсары	13
3	Прибежище	19
4	Бодхичитта	20

Благословение речи

ཨོ་ཨུཾ་ཧྱཱི། ལྷེ་དབང་རྩི་ཡིག་ལས་བྱུང་མེས་བསྐྱེགས་ནས།
འོད་དམར་ནམ་པའི་དོ་རྩེ་ཙུ་གསུམ་སྦྱབས།
ཨུ་ལི་ཀཱུ་ལིའི་མཐའ་སྐྱོར་རྟེན་འབྲེལ་སྟིང།
མུ་ཉིག་ཐེང་བ་ལྷ་བུའི་ཡིག་འབྲུ་ལས།
འོད་འཕྲོས་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་མཆོད་པས་མཉེས།
སྒྲུང་འདུས་དག་སྒྲིབ་དག་ནས་གསུང་རྟོ་རྩེའི།
བྱིན་རྒྱབས་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར།

OM A HUM Огнем, возникающим из слога Рам сжигается язык,
Возникает трехконечная ваджра из красного света,
Санскритские гласные и согласные, окружены мантрой
Сущности Взаимозависимого Происхождения,
Из слогов подобных жемчужному ожерелью,
Распространяется свет, свершающий радующие
подношения Буддам и Бодхисаттвам,
Собирается обратно, очищает омрачения речи, обретается
Все благословение и сиддхи ваджрой речи.

Мантра Гласных

ཨ་ཨུ། ཨི་ཨྲི། ཨུ་ཨྲུ། རི་རྩི། ལི་ལྲི། ཨེ་ཨྲེ། ཨོ་ཨྲོ། ཨོ་ཨུཾ་ 7 раз

Мантра Согласных

ཀ་ཁ་ག་གྲ་ང།
ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཏ།
ཊ་ཋ་ཌ་ཎ་ཏ།
ཉ་ཐ་ད་དྭ་ཞ།
མ་མུ་བ་མྱ་མ།
ཡ་ར་ལ་ལྷ།
ཤ་པ་ས་ཏ་ཏཾ་ 7 раз

Мантра Взаимозависимого Возникновения

ཨ་ཡི་རྒྱལ་ཉེ་ཏུ་པ་བླ་ལྟ་ཏེ་ཏུ་ཞེ་རྒྱ་ནག་ཉི་ཅ་པ་དཀྱུག་

ཉེ་རྒྱ་ལྟ་ཨ་ཉི་རྒྱ་ཨ་མྱ་ལྟ་ཨ་ལྟ་ཨ་ལྟ་ཨ་ལྟ་ཨ་ལྟ་ཨ་ལྟ་ཨ་ལྟ་ 7 раз

Мантра Усиления Заслуг

ཨ་སྒྲ་ར་སྒྲ་ར་བི་མ་རྒྱ་སྒྲ་ར་མ་རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་

ཨ་སྒྲ་ར་སྒྲ་ར་བི་མ་རྒྱ་སྒྲ་ར་མ་རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་

7 раз

ཨ་རྒྱ་ཙི་ར་མ་ཉི་པ་བླ་རྒྱ་ཡི་སྒྲ་རྒྱ་

རྒྱ་བླ་ཙི་རྒྱ་མ་རྒྱ་རྒྱ་ར་བླ་ཙི་ཨ་

7 раз

1 Призывание

སྐྱེ་མ་མཁུན།
ལན་བདུན་གྱིས་གདུང་བ་དག་པོས་པོས་ནས།
སྙིང་དབུས་དང་པའི་གེ་སར་བཞད་པ་ནས།
སྐྱབས་གཅིག་དྲིན་ཅན་སྐྱེ་མ་ཡར་ལ་བཞེངས།
ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག་པོས་གཟེར་བ་ཡི།
སྐལ་བ་དན་པ་བདག་ལ་སྐྱོབ་པའི་ཕྱིར།
སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་དུ་བཞུགས།
དན་དང་ཤེས་བཞིན་ཀུན་གྱང་བཞེངས་སུ་གསོལ།

Я знаю, учитель знает, учитель знает, учитель знает меня!
Из цветущего лотоса веры в моем сердечном центре
Единтсвенное прибежище, славный лама, пожалуйста, взойди.
Я страдаю от мук клеш и своей неблагой кармы,
Что бы защитить меня от неблагоприятных обстоятельств
Пребывай как украшение орнамента
чакры великого блаженства в моей короне
Зароди во мне внимательность и осознанность, молю тебя!

2 Четыре мысли отвлекающие от самсары

2.1 Свободы и преимущества человеческой жизни

Восемь свобод

ད་ཅེས་དམུལ་བ་ཡི་དྲགས་ཏུ་འགོ་དང་།
ཆེ་ཟིང་ལྟ་དང་ལྷ་ལྷོ་ལོག་ལྟ་ཅན།
སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་ཞིང་དང་སྐྱགས་པ་སྟེ།
མི་ཁོམས་བརྒྱད་ལས་ཐར་བའི་དལ་བ་ཐོབ།

Родиться в аду, голодным духом или животным
Среди богов-долгожителей, дикарем или с неверными взглядами
В мире, где Будда не пришел или родиться слабоумным
Я свободен от этих восьми неблагоприятных состояний,
где нет возможности практиковать Дхарму.

Пять собственных и пять дарований окружения

མིར་གྱུར་དབང་པོ་ཚད་དང་ཡུལ་དབྱས་སྒྲིམ།
ལས་མཐའ་མ་ལོག་བསྟན་ལ་དད་པ་སྟེ།
རང་ཉིད་འབྱོར་པ་ལྡ་ཚངས་ངས་རྒྱས་བྱོན།
ཆོས་གསུངས་བསྟན་པ་གནས་དང་དེ་ལ་ཉུགས།
བཤེས་གཉེན་དམ་པས་ཟིན་དང་གཞན་འབྱོར་ལྷ།
ཐམས་ཅད་རང་ལ་ཚང་བའི་གནས་ཐོབ་ཀྱང་།
རྒྱན་མང་ངེས་པ་མེད་པས་ཆོ་སྤངས་ནས།
འཇིག་རྒྱུ་པ་འོལ་ཉིད་དུ་སོན་པར་འགྱུར།
སྟོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་སྦྱར་བྱེད་ཀྱི་འཁུམ་ཁུམ།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གྱུན་མཁུམ་རྒྱུ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཅན་སྒྲ་མ་མཁུམ།

Я родился человеком, с совершенными органами чувств, в центральной земле. Моя жизнь не вредна или неправильна, наполнена верой в учение Будды — Это пять собственных моих дарований.

Будда пришел в этот мир, Он учил Дхарме, его учение сохранилось, я принял учение, И истинный духовный друг принял меня — это пять дарований среды. Хотя я сейчас все это имею, Так легко упустить это из рук и Отправится в иные миры.

Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Трудность обретения

ད་ཅེས་དལ་ཉེན་དོན་ཡོད་མ་བྱས་ན།
ཕྱི་ནས་ཐར་པ་བསྐྱབ་པའི་ཉེན་མི་རྟེན།
བདེ་འགྲོའི་ཉེན་ལ་བསོད་ནམས་བྱད་གྱུར་ནས།
ཤི་བའི་འོག་ཏུ་ངན་སོང་ངན་འགྲོར་འབྱུངས།
དགེ་སྤྲིག་མི་ཤེས་ཚེས་ཀྱི་སྒྲ་མི་ཐོས།
དགེ་བའི་བཤེས་དང་མི་མཇལ་མཚང་རེ་ཆེ།
སེམས་ཅན་ཙམ་གྱི་གྲངས་དང་རིམ་པ་ལ།
བསམས་ན་མི་ལུས་ཐོབ་པ་སྲིད་མཐའ་ཙམ།
མི་ཡང་ཚེས་མེད་སྤྲིག་ལ་སྦྱོད་མཐོང་ན།
ཚེས་བཞིན་སྦྱོད་པ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ།
ལྷོ་སྤྲ་ཚེས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གུ་བྱ་མཁུན།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུན་རྩེ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཅན་གླ་མ་མཁུན།

Если я не воспользуюсь сейчас свободами и преимуществами — я не смогу найти опору для достижения освобождения в будущем. Когда исчерпаются заслуги, причина этого счастливого существования, после смерти я стану скитальцем в нижних мирах. Не различая хорошее от плохого, я не услышу слова Дхармы. Не встречу духовного друга — как ужасно!

Если задуматься о разнообразии живых существ, Понимаешь насколько мала вероятность обретения человеческого тела. И даже среди человеческих существ, — видя как их поведение вредоносно и противоречит Дхарме, понимаешь, что тех, кто действительно действует согласно Дхарме, так мало как звезд днем на небе.

О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Восемь непредвиденных обстоятельств

གལ་ཏེ་མི་ལུས་རིན་ཆེན་གླིང་ཕྱིན་ཡང་།
ལུས་རྟེན་བཟང་ལ་བྱུང་པོ་ཆེ་ཡི་སེམས།
ཐར་པ་བསྐྱབ་པའི་རྟེན་དུ་མི་རུང་ནིང་།
ཁྱད་པར་བདུད་ཀྱིས་ཟིན་དང་དུག་ལྔ་འབྲུགས།
ལས་ངན་ཐོག་དུ་བབས་དང་ལེ་ལོས་གཡོངས།
གཞན་ཁོལ་བྲན་གཡོག་འཇིགས་སྒྲིབ་ཆོས་ལྟར་བཅོས།
མྱོངས་སོགས་འཕུལ་བྱུང་རྟེན་གྱི་མི་ཁོམ་བརྟུད།
བདག་ལ་ཆོས་ཀྱི་འགལ་ལྷན་ལྷགས་པའི་ཆེ།
སྒོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གྱུ་རུམ་ཁྱེན།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁྱེན་རྗེ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་རིན་ཅན་སྒྲ་མ་མཁྱེན།

Хотя я достиг этого драгоценного острова, человеческого рождения, изменчивый и страстный ум даже при такой опоре не сможет стать основой достижения освобождения.

Особенно, во власти препятствующих условий или действий пяти ядов; под натиском неблагой кармы или когда я отвлекся ленью; как раб под чьим-то контролем или вовлекаюсь в Дхарму из страха; притворяюсь, что практикую или хронически бесчувственен и глуп — это восемь непредвиденных обстоятельств которые делают практику Дхармы невозможной.

Когда они приходят ко мне, моя практики Дхармы в опасности! О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Восемь несовместимых с Дхармой состояний ума

སྒྲོ་ཤས་རྒྱུ་ཞིང་དད་པའི་ལོ་རྒྱུད་དང་བྲལ།
འདོད་མེད་ཞགས་པས་བཅིངས་དང་ཀུན་སྦྱོང་རྩལ།
མི་དགེ་སྤྲིག་ལ་མི་འཛོམས་ལས་མཐའ་ལོག།
དེས་ཆད་སློ་ཡི་མི་ཁོམ་ནམ་པ་བརྒྱད།
བདག་ལ་ཆོས་ཀྱི་འགལ་ལྷན་ལྷགས་པའི་ཆོ།
སློ་སྣ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུཅ།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུཅ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་དེན་ཅན་སྒྲ་མ་མཁུཅ།

Слабое отречение, отсутствие драгоценности веры, Пленение арканом привязанности, склонность к развращенному поведению. Наслаждение неблагим, вредоносные действия, отсутствие толики интереса, Преступление обетов и нарушение самай, — Это восемь несовместимых с Дхармой состояний ума.

Когда они приходят ко мне, моя практики Дхармы в опасности!

О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

2.2 Непостоянство жизни

ད་ལྟ་ནད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱིས་མ་གཟིར།
བློ་ཁོལ་ལ་སོགས་གཞན་དབང་མ་གྱུར་པས།
རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག་རྩམ་འདིར།
སྟོམས་ལས་རང་དབང་ལ་འབྱོར་ཆུད་གསོན་ན།
འཁོར་དང་ལོང་ས་སྟོན་ཉེ་དུ་འབྲེལ་བ་ལ།
ལྟ་ཅིག་ཅེས་པར་བརྒྱུད་བའི་ལུས་འདི་ཡང་།
མལ་གྱི་ནང་ནས་ས་ཕྱོགས་སྟོང་པར་བསྐྱུལ།
ཕ་དང་བྱ་སྟོན་གྱི་ཡིས་འདྲད་པའི་དུས།
བར་དོའི་ཡུལ་ན་འཛིགས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།
སྟོ་སྟོ་ཆོས་ལ་བསྐྱུར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུ་ཞེ།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུ་ཞེ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་བློ་ཅན་སྐྱེ་མ་མཁུ་ན།

Сейчас я не измучен страданием и болезнями, И не попал под власть других подобно рабу.

Поэтому, обладая столь совершенно-успешным качеством независимости, Если я в бесцельности растрачу человеческую жизнь через свою собственную лень, В час, когда придется оставить близких, богатство, родных и любимых, Когда это тело которое я так лелеял, Перекочует из своей постели в пустынное место На растерзание лисам, стервятникам и псам, Тогда в бардо не будет ничего кроме террора и страха.

О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

2.3 Закон причины и следствия безошибочен

དག་སྒྲིག་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་ཕྱི་བཞིན་འབྲང།

Следствия благих и неблагих действий всегда следуют за мной.

2.4 Изъяны самсары

Страдание в горячих адах

ཁྱད་པར་དཔྱལ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཉིད་སོན་ན།
ལྷགས་བསྐྱེགས་ས་གཞིར་མཚན་གྱིས་མགོ་ལུས་འབྲལ།
སོག་ལེས་གཤོགས་དང་ཐོ་ལུས་འབར་བས་འཚོར།
སྒོ་མེད་ལྷགས་ཁྱམ་འཐུམས་པར་འོ་དོད་འབོད།
འབར་བའི་གསལ་ཤིང་གིས་འབྲུགས་ཁྲོ་རྒྱར་འཚོད།
ཀུན་ནས་ཆ་བའི་མེས་བསྐྱེགས་བརྒྱད་ཚན་གཅིག།

Если я рожусь существом адов На поверности из лавы
буду изранен и обезглавлен Рассечен пилами и раздроблен
раскаленными молотами В ужасе буду вопить, заключенный в
железных домах без дверей Пронзенный каленными копьями и
свареный в лаве, Выжженный яростным пламенем я познаю ужас
восьми горячих адов.

Страдание в холодных адах

གངས་རི་སྒྲག་པོའི་འདབས་དང་རྩ་འཁྱགས་ཀྱི།
གཙོང་རོང་ཡ་ངའི་གནས་སུ་བྱུག་སྒྲེབས།
གང་རེག་རྩྱང་གིས་བཏབ་པའི་ལང་ཚོ་ནི།
རྩ་བུར་ཅན་དང་ལྷག་པར་བཞོལ་བ་ཅན།
སྒྲེ་སྒྲགས་རྩྱན་མི་ཆད་པར་འདོན་པ་ཡང།
ཚོར་བའི་སྒྲག་བསྐལ་བརྒྱག་པར་དཀའ་བ་ཡིས།
བྱངས་ཀྱིས་རབ་བཏང་འཆིལ་འདི་ནད་པ་བཞིན།
ཤྱགས་རིང་འདོན་ཅིང་སོ་ཐམ་པགས་པ་འགས།
ཤུ་ཐོན་ནས་ལྷག་པར་འགས་ཏེ་བརྒྱད།

Где вершины гор, на обрывах льда
Посреди страшных мест,
где метель и снег
Мое нежное тело встречает замораживающие
ветра
Превращаясь в волдыри и гнойные язвы
Непрерывный
воплъ и мучительный крик
Немыслимые страдания Человека,
которого покидают силы
Я дышу глубоко и прерывисто сжав
зубы, а кожа трескается. И моя плоть разлагается заживо в
глубоких ранах, не давая мне умереть
Так я познаю отчаяние
восьми холодных адов.

Страдание в промежуточных адах

དེ་བཞིན་སྤྱི་མིའི་ཐང་ལ་རྒྱུ་པ་གཤོགས།
རལ་མིའི་ཚལ་དུ་ལུས་ལ་བཅད་གཏུབས་བྱེད།
རོ་མུགས་འདས་ཚུད་ཐལ་ཚན་རབ་མེད་གློང།
མནར་བའི་ཉེ་འཁོར་བ་དང་འགྲུར་བ་ཅན།

Мои ступни разрезаются на ленты в Равнине Бритвенных лезвий В Лесу Мечей мое тело распаласывается ножами Я погружаюсь в Болото Гниющих Трупов и в Яму Горящих Углей Так я познаю мучения Смежных Адов.

Страдание в неопределенных адах

སྒོ་དང་ཀ་བ་ཐབ་དང་ཐག་པ་སོགས།
རྟག་དུ་བཀོལ་ཞིང་སྒྲིད་པའི་ཉི་ཚེ་བ།
ནམ་གངས་བཙོ་བརྒྱད་གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
ཞེ་སྤང་དག་པོའི་ཀླན་སྒོར་སྤྲེས་པའི་ཚེ།
སྒོ་སྤྲེ་ཚེས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུ་ཞེ།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུ་ཞེ།
གཉིས་སྤྱི་མེད་དོ་བྱིན་ཅན་སྒྲི་མ་མཁུ་ཞེ།

Используемый как двери, колонны, печи, веревки и прочее Я познаю рабство изменчивого ада Причина рождения в восемнадцати адах — Сильный гнев и ненависть. О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Страдания в мире голодных духов

དེ་བཞིན་པོངས་ལ་ཉམས་མི་དག་བའི་ཡུལ།
བཟའ་བཏུང་ལང་ས་སྤྱོད་མིང་ཡང་མི་གྲགས་པར།
ཟས་སྒོམ་ལོ་ལྷན་མི་རྟེན་ཡི་དྲགས་ལུས།
རིད་ཅིང་ལྷང་བའི་སྤྱོད་པས་ཉམས་ནམ་པ་གསུམ།
གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ནི་སེར་སྒྲ་ཡིན།

Точно также в мрачной и обездоленной области Где про пищу, воду и комфорт не слышать и подавно Преты не могут найти ничего поесть и попить в течении месяцев и лет. Ихнии тела настолько истощены что нету сил даже стоять. Они страдают От трех видов загрязнений и являются результатом перерождения от жадности.

Страдания в мире животных

གཅིག་ལ་གཅིག་བཟའ་གསོད་པའི་འཇིགས་པ་ཆེ།
བཀོལ་ཞིང་སྤྱོད་པས་ཉམས་ཐག་བྲང་དོར་ཆོངས།
པ་མཐའ་མེད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱིས་གཟིར་བའི།
ས་བོན་གཏི་མུག་མུན་པར་འབྱམས་པ་བདག་
སྒོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་བསྐྱུར་ཅིག་གྱུ་རུ་མཁུན།
ལས་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གྱུན་མཁུན། རྩེ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་བློན་ཅན་བླ་མ་མཁུན།

В постоянном страхе быть съеденными другими, Изнуренные рабством, не ведая, что принимать, а что отвергать, Животные поглощены бесконечным страданием, Суть которого упрямая тупость, — когда я попадаю в этот мрак неведения, О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Осознание собственных ошибок

Три Колесницы

ཆོས་ལམ་ཞུགས་ཀྱང་ཉེས་སྤྱོད་མི་སྒྲིམ་ཞིང།
ཐེག་ཆེན་སྒྲིབ་ཞུགས་གཞན་ཕན་སེམས་དང་བྲལ།
དབང་བཞི་ཐོབ་ཀྱང་བསྐྱེད་རྫོགས་མི་སྒྲིམ་པའི།
ལམ་གོལ་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

Хотя я вступил на путь Дхармы, я не отрекся от ошибочных путей. Хотя я вошел во врата Махаяны, я лишен намерения принести благо другим. Хотя я получил четыре посвящения, я не практикую стадии зарождения и завершения. О, Учитель, освободи меня от этого ошибочного пути!

Воззрение, Медитация и Поведение

ལྟ་བ་མ་རྟོགས་ཐོ་ཙའི་སྤྱོད་པ་ཅན།
སྒྲིམ་པ་ཡང་ས་ཀྱང་གོ་ཡུལ་འུད་གོག་
འཐག་སྤྱོད་པ་ནོར་ཀྱང་རང་སྤྱོད་མི་སེམས་པའི།
ཆོས་རྟེན་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

Хотя я не реализовал Воззрение, я веду себя как Йогин Безумной Мудрости, Без устойчивости в Медитации я позволяю себе застрять в концепциях и игре ума, Хотя мое Поведение ошибочно, я виню не себя. О, Учитель, освободи меня от высокомерия, упрямства и безчужственности!

Отвлечение от настоящей жизни

ནང་པར་འཆི་ཡང་གནས་གོས་ནོར་ལ་སྟེད།
ན་ཚོད་ཡོལ་ཡང་ངེས་འབྱུང་སྒྲི་ཤས་བྲལ།
ཐོས་པ་རྒྱུད་ཡང་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་སྒྲོམ།
མ་རིག་འདི་ལས་བླ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

Хотя я могу умереть завтра, я цепляюсь за жилье одежду и богатство. Хотя я уже не молод, я лишен разочерование и отречения от Самсары. Познав крупицу Дхармы, кичусь ученостью направо и налево. О, Учитель, освободи меня от подобной тупости!

Восемь мирских забот

ཁྱེན་ཁར་འཆོར་ཡང་འདྲུ་འཛི་གནས་སྒྲོར་སེམས།
དབེན་པ་བརྟེན་ཁྱུང་རང་རྒྱུད་ཤིང་ལྟར་རེངས།
དུལ་བར་སྒྲུ་ཡང་ཆགས་སྤང་མ་ཞིག་པའི།
ཆོས་བརྒྱད་འདི་ལས་བླ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།
གཉིད་འཐུག་འདི་ལས་སྤྱར་དུ་སང་དུ་གསོལ།
ཁྲི་སྤྱན་འདི་ལས་སྤྱར་དུ་དབྱུང་དུ་གསོལ།
ཞེས་འབོད་པ་དྲག་པོས་ཐུགས་རྩེ་བསྐྱང་བར་བྱའོ།

Хотя я могу подвернуться опасностям, я ищу Дхарма-общение в публичных местах, думая что это паломничество. Хотя пребываю в ретрите, мышление словно посох, лишено гибкости. Похваляясь покоем и тихой речью, я не избавился от гнева и жадности. О, Учитель, защити меня от восьми мирских целей. Пробуди меня от этого глубокого сна неведения. Вызvoli меня из этого мрачного самозаключения!

3 Прибежище

དགོན་མཚོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཙུ་བ་གསུམ་།
ཙུ་རྩེད་ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་བྱང་རྩེབ་སེམས་།
ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཐུགས་རྗེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་།
བྱང་རྩེབ་སྙིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆེ་།

В Трех Драгоценностях и их сущностях сугатах,
Трех Корнях: Гуру, Дэва и Дакини
В Каналах, Ветрах и Сферах и их природе Бодхичитте,
В Мудрости Естественной Пустоты [природе моего ума],
Мудрости Присущей Светоносности [природе моей речи] и
Мудрости Всепроникающего Милосердия [природе моего тела]
Я принимаю прибежище, вплоть до достижения
сущности просветленной мудрости!

4 Бодхичитта

ནོ། ལྷ་ཚྲིགས་སྒྲུང་བ་རྒྱ་ཁྱིའི་རྩུན་རིས་ཀྱིས།
འཁོར་བ་ལུ་གྲུ་རྒྱུད་དུ་འབྱུངས་པའི་འགྲོ།
རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་བའོའི་ཕྱིར།
ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

Хо! Зачарованные, цепляющиеся за различные
иллюзорные явления, подобно отражениям луны в воде,
Существа, бесконечно скитающиеся
в заблуждении порочных кругов самсары.
Для того, что бы вы отдохнули
в собственном пространстве самоосознавания,
Я активирую безмерные любовь, милосердие,
удовольствие и равенность
пробужденного ума, сердца Бодхичитты!

Три раза