

༡༡། རྒྱལ་བའི་སྐུ་གྱི་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

Тридцать семь практик Сынов Победителей

དངུལ་ཁུ་རྒྱལ་སྐུ་སྐྱེས་ཐོགས་མེད་བཟང་པོ།

Нгульчу Гелсе Тогме Сангпо

Краткое жизнеописание.

Нгульчу Тогме Сангпо родился в год деревянной овцы пятого рабджуна (1295 г.) в местечке Так-кья в районе Сакьяского Пульчунга (ས་སྐྱའི་ཡུལ་བྲག་སྐྱུ). Его отца звали Кончок Пел (དགོན་མཚོག་དཔལ), а мать – Бумдон (འབུམ་སྒྲོན). Год его ухода – год земляной курицы шестого рабджуна (1369 г.).

В детстве его называли Кончок Сангпо (དགོན་མཚོག་བཟང་པོ). В девять лет он, сбежав из местности скотоводов, пришел в монастырь Самлинг (བསམ་གླིང་) и учился читать и писать у учителя по имени Ринчен Таши (རིན་ཆེན་བརྒྱ་ཤིས). В четырнадцать лет принял обеты рабджуна (རབ་བྱུང་) и гецула (དགེ་ལྡན་པ་) у гуру Пелбара (བླ་མ་དཔལ་འབར་), наставника Ринчен Пелсанга (མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དཔལ་བཟང་) и руководителя Ринчен Дордже (སློབ་དཔོན་རིན་ཆེན་རྡོ་རྗེ), и получил имя Сангпо Пел (བཟང་པོ་དཔལ་). В пятнадцать лет поступив в духовную школу в местности Э (ཨའི་ཆོས་གྲུ), он усердно изучал у гуру Кунга Гелцена (བླ་མ་རྒྱན་དགའ་རྒྱལ་མཚན) Абхидхарма-Самуччаю (མངོན་པ་རྒྱན་བཞུགས་), Пять Трактатов Майтрейи (བུམ་སྐུ་ཆོས་ལྗེ་ལྔ) и Бодхичарьяаватару (སྦྱོང་འཇུག་) вместе с Собранием Трактатов Мадхьямаки (དབུམ་རིགས་ཆོགས་). Затем, придя в Сакья (ས་སྐྱུ), он изучил у гуру Шонну Гелцена (བླ་མ་གཞོན་ནུ་རྒྱལ་མཚན) другие дополнения вместе с Семью Трактатами Праманы (ཆད་མ་སྒྲེ་བདུན་). В двадцать три года он провел диспуты по всем монастырям Цанга (གཙང་) и повсеместно снискал славу ученого. В тридцать лет он принял полные монашеские обеты гелона (དགེ་སྦྱོང་) от наставника Джянсем Ринчена (མཁན་པོ་བྱང་མེས་པ་རིན་ཆེན་), гуру Намка Сангея (བླ་མ་ནམ་མཁའ་སངས་རྒྱུས་) и гуру Кунга Гелцена (བླ་མ་རྒྱན་དགའ་རྒྱལ་མཚན). В тридцать два года прибыв в Тарасский монастырь (རྟ་རའི་གདན་ས་), в течении семи лет он опекал его, разъясняя Учение. Он стал владыкой всего Учения сутр и тантр благодаря полному пониманию сказанного в Слове и Шастрах, которое он обрел, опираясь на сорок учителей. И в семидесятипятилетнем возрасте он привел свое сознание в дхармакаю. Также он является семьдесят третьим патриархом линии преемственности Ламрима. Лучший из его учеников – Досточтимый Рендава Шону Лодой (རྗེ་བཙུན་རེད་མདའ་བ་གཞོན་ནུ་སྒོ་བོས་).

Всего он оставил после себя сто пятнадцать текстов, наиболее известные из которых: «Руководство для тренировки ума по семи пунктам» སྒོ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་བློ་ཡིག་, «Тридцать семь практик Сынов Победителей» རྒྱལ་སྐུ་སྐྱེས་ལག་ལེན་, «Порождение активного устремления к Пробуждению» འཇུག་པ་མེས་པ་བསྐྱེད།, «Комментарий на Бодхичарьяаватару» སྦྱོང་འཇུག་གི་དྲིཞ།, «Комментарий на Сутрааланкару» མདོ་ལྷ་རྒྱན་གྱི་དྲིཞ།, «Комментарий на Махаянауттаратантру» ཐོག་པ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་བླ་མའི་དྲིཞ།, «Ритуал Нюнгниэ» སྐྱུང་གནས་གྱི་ཆོག་, «Руководство по Пратитьясамутпаде» རྟེན་

འབྲེལ་གྱི་ཁྱིམ་ཡིག་, «Молитвенное обращение к учителям линии преемственности Тренировки Ума (Лоджонг)» ལོ་ལྷོང་ལྷ་མ་བརྒྱད་པའི་གསལ་འདེབས། и «Гуру-йога Лоджонга – «Путь во всей Полноте» ལོ་ལྷོང་གི་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལམ་གྱི་ལུས་ཡོངས་སུ་རྒྱོགས་པ།

༄༅། །ན་མོ་གུ་རུ་ལོ་གེ་ཤུ་རྩ་ཡ།

НАМО ГУРУ ЛОКЕШВАРАЯ!

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།།

འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི།།

སྒྲ་མ་མཚོག་དང་སྒྲུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།

རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གྲས་པས་བྱག་འཚལ་ལོ།།

С почтением всегда склоняю трое врат
Пред превосходным Гуру и покровителем Авалокитешварой,
Который, даже видя все дхармы не уходящими и не приходящими,
Усердствует только на благо скитальцев.

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།།

དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།།

རྒྱལ་སྐྱུ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།

Источник пользы и блага – Совершенные Будды,
Происходят благодаря воплощению превосходной Дхармы;
Но это зависит от знания его¹ практики,
Поэтому опишу практики Сынов Победителей.

* * * * *

I

དལ་འབྱོར་གྱི་ཆེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།།

བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་བྱིར།།

ཉིན་དང་མཚན་དུ་དབྱེར་བ་²མེད་པར་ནི།།

ཉན་སེམས་བསྒོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱུ་ལག་ལེན་ཡིན།།

В это время, когда обретен трудно находимый корабль свобод и благ,
Слушание, размышление и медитация без разделения на день и ночь,
Ради спасения себя и других из океана круговерти [сансары] –
Вот практика Сынов Победителей.

¹ Его – знания практики воплощения превосходной Дхармы.

² В некоторых изданиях གཡེལ་བ་ – «неустанно»

II

གཉེན་གྱི་སྦྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།
 དབྱ་ཡི་སྦྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར།
 སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
 བ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

В отчем доме страстная привязанность к близким течет как река,
 Ненависть к врагам пылает как пожар,
 Тупость, не помнящая, что принять, а от чего отказаться, покрывает тьмой.
 Отказ от этого – вот практика Сынов Победителей.

III

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
 རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།
 རིག་པ་དྲངས་པས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྟེ།
 དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Благодаря отказу от дурного места постепенно истощаются клеши,
 Благодаря отсутствию отвлечения сама собой приумножается практика
 добродетели,
 Благодаря ясности понимания рождается убежденность в Дхарме.
 Пребывание в уединении – вот практика Сынов Победителей.

IV

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྣམ་ཤུལ་དུ་ལུས།
 ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་འབོར།
 ཆེ་འདི་སྦྱོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Со старыми близкими друзьями расстанусь,
 С трудом нажитое имущество останется позади,
 Постоялец-сознание покинет гостиницу тела.
 Отказ от этой жизни – вот практика Сынов Победителей.

V

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་བསྒྲུལ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།

བྱམས་དང་སྙིང་རྩེ་མེད་པར་འགྱུར་བྱེད་པའི།།

གྲོགས་པོ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Избегать порочных друзей, при общении с которыми приумножаются три яда,
Слабеют деяния слушания, размышления и медитации
И уничтожаются любовь и сострадание –
Вот практика Сынов Победителей.

VI

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།།

ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ཆུ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།།

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་པས་ཀྱང་།།

གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Ценить даже выше, чем собственное тело,
Возвышенного наставника, при вверении которому исчерпываются пороки,
А достоинства возрастают, как молодая луна, –
Вот практика Сынов Победителей.

VII

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི།།

འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཡིས་སུ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱས།།

དེ་བྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་སྤྲུ་བའི།།

དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Кто из божеств мироздания, скованных в этой тюрьме круговерти,
Способен Прибежищем быть?
А потому обращение к Прибежищу – к Драгоценностям, которые,
Будучи Прибежищем, не подведут, – вот практика Сынов Победителей.

VIII

གིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྱུག་བསྐྱལ་ནམས།།

སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས།།

དེ་བྱིར་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།།

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Могучий сказал, что тяжкие, нестерпимые страдания
Дурной участи – плод злодеяний.
Стало быть, не совершение злодеяний ни в коем случае, даже ценой жизни –

Вот практика Сынов Победителей.

IX

མིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅིའི་ཟིལ་བ་བཞིན།
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཛིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག།
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Блаженство Трех Миров, словно роса на острие травинки,
Имеет свойство моментально разрушаться.
Стремление к превосходному состоянию неизменной свободы –
Вот практика Сынов Победителей.

X

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་པ་ཅན།
མ་ནམས་སྤྲུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།
དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།
བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Что делать с личным счастьем, если страдают матери,
Которые не жили меня с безначальных времен?
Поэтому развитие Бодхичитты для освобождения бесчисленных существ –
Вот практика Сынов Победителей.

XI

སྤྲུག་བསྐྱལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱལ་དག།
ཡང་དག་བརྟེན་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Все без исключения страдания возникают от желания счастья для себя.
Совершенные Будды рождаются из желания принести пользу другим.
Поэтому полный обмен своего счастья и чужих страданий –
Вот практика Сынов Победителей.

XII

སྤྲུག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཞོར།
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།

ལུས་དང་ཡོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས།

དེ་ལ་བསྡོམ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то во власти сильнейшей страсти
Грабит все мое богатство [сам] или подстрекает к этому кого-то другого,
Посвящение ему тела, имущества и добродетели трех времен –
Вот практика Сынов Победителей.

XIII

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།

གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ན་ཡང་།

སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་བ་རྣམས།

བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то отрубает мне голову,
В то время как я ни в чём не провинился,
Принятие силой сострадания на себя его злодеяний –
Вот практика Сынов Победителей.

XIV

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྟོ་ཚྭ་གས་པ།

སྟོང་གསུམ་ཁབ་པར་སྟོག་པར་བྱེད་ན་ཡང་།

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲུལ་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།

ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то всю третью тысячу миров
Будет оглашать неприятное обо мне.
В ответ объявлять с добротой о его достоинствах –
Вот практика Сынов Победителей.

XV

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲིན་ཡང་།

དེ་ལ་དག་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།

གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то в центре собрания множества скитальцев
Станет выставлять ошибки и говорить дурные слова.
Почтительное смирение благодаря восприятию его как благого друга –
Вот практика Сынов Победителей.

XVI

བདག་གིས་བྱ་བ་ཞིན་གཅིས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།།

བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བུར་བྱེད་ནའང་།།

ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་བ་མ་བཞིན་དུ།།

ལྷག་པར་བརྩོན་བརྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Даже если человек, которого я с любовью воспитал, словно сына,
Смотрит на меня как на врага.
Чрезмерная нежность, подобная той, что возникает у матери к заболевшему
ребенку, –
Вот практика Сынов Победителей.

XVII

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྤྱོད་པོ་ཡིས།།

ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།

སྤྱོད་པོ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།།

སྤྱོད་པོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Даже если равный мне человек или находящийся ниже,
В силу гордыни станет [меня] унижать.
Почтительное принятие [его] на свою макушку словно Гуру –
Вот практика Сынов Победителей.

XVIII

འཚོ་བས་ཡོངས་གླིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།།

ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲོད།།

འགྲོ་ཀྱན་སྤྲིག་སྤྲིག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།།

ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Даже если скудно достояние и люди всегда унижают,
Или страшный недуг поразит или демон.
Но принятие на себя злодеяний и страданий всех скитальцев
И неустанность в этом – вот практика Сынов Победителей.

XIX

སྤྲོན་པར་གྲགས་གླིང་འགྲོ་མང་སྤྱོད་པོས་བཏུད།།

ནམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་།།
སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྒྲིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།།
ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Даже если прославлюсь и буду почитаем многими скитальцами
Иль обрету богатства, как у Вайшраваны...
Но видение величия и богатств бытия не имеющими сущности
И отсутствие надменности – вот практика Сынов Победителей.

XX

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་བྱུལ་ན།།
བྱི་རོལ་དག་པོ་བདུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།
དེ་བྱིར་བྱམས་དང་སྒྲིང་ཇིའི་དམག་དཔུང་གིས།།
རང་རྒྱད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Если не усмирю врага – мой гнев, то,
Усмиряя внешних врагов, лишь приумножу их.
А потому усмирение своего ума полками любви и сострадания –
Вот практика Сынов Победителей.

XXI

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་མྱའི་ཁྱད་པ་འདྲ།།
ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།།
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྒྲིབ་པའི་དངོས་པོ་ནམས།།
འཕུལ་དུ་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Чувственные наслаждения – словно соленая вода:
Сколько ни вкушай, жажда будет лишь возрастать.
Немедленный отказ от вещей, к которым рождается привязанность, –
Вот практика Сынов Победителей.

XXII

ཇི་ལྟར་སྤང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།།
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།།
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་ནམས།།
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Все, что видится – это мой ум,

А сам ум изначально избавлен от крайностей построений.
Зная это, не творить в уме признаков субъекта и объекта –
Вот практика Сынов Победителей.

XXIII

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།
དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མེད་ལྟ་ཞིང་།
ཞེན་ཆགས་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Если встречается приятный объект,
Видеть [его] поистине несуществующим,
Словно кажущаяся прекрасной летняя радуга,
И отбросить предвзятости – вот практика Сынов Победителей.

XXIV

སྤྱག་བསྐུལ་སྒྲ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་གི་ལྟར།
ལྟུལ་སྒྲུང་བདེན་པར་བརྩུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་ཉེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།
ལྟུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Всевозможные страдания – словно смерть ребенка во сне;
Восприятие ложных видений истинными весьма утомительно;
А потому, когда встретятся неблагоприятные обстоятельства,
видеть их обманчивыми – вот практика Сынов Победителей.

XXV

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏང་དགོས་ན།
ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྒྲོས་ཅི་དགོས།
དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྒྲིན་མི་རེ་བའི།
སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Если стремясь к пробуждению нужно пожертвовать даже телом,
Что уж говорить о каких-то внешних вещах.
Поэтому совершение даяния без надежды на благодарность или созревание кармы –
Вот практика Сынов Победителей.

XXVI

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།
གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གད་མའི་གནས།
དེ་ཕྱིར་སྤྲོད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།
ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если без нравственности невозможно достичь и собственной цели,
Смешно тщиться воплотить благо других.
Поэтому сохранение нравственности без мирских желаний –
Вот практика Сынов Победителей.

XXVII

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲས་ལ།
གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།
བཟོད་པ་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Для Сына Победителей, алчущего богатств добродетели,
Все, кто причиняет зло, подобны бесценному кладу.
Поэтому развитие терпения, не питающего ненависти к кому-либо, –
Вот практика Сынов Победителей.

XXVIII

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།
འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།
བརྩོན་འགྲས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если даже стремящиеся лишь к собственному благу шраваки и пратьекабудды
выказывают Такое усердие, словно гасят огонь на своих головах,
То прилагать усердие – источник достоинств во благо всех скитальцев –
Вот практика Сынов Победителей.

XXIX

ཞི་གནས་རབ་རྒྱ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་གཤམ་བྱས་ནས།
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།

བསམ་གཏན་བསྒྲུབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Познав, что проникновение, исполненное безмятежности,
Полностью разрушает клеши,
Развивать концентрацию, полностью превосходящую
Четыре [концентрации] Мира Без Форм, – вот практика Сынов Победителей.

XXX

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རྩལ་ཕྱིན་ལྡེ་ཡིས།།

རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རྒྱས་པས།།

ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་ལའོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།།

ཤེས་རབ་བསྒྲུབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Если в отсутствие мудрости пятью парамитами
Невозможно обрести Совершенное Пробуждение,
То развитие исполненной метода мудрости, не мыслящей тройственным циклом, –
Вот практика Сынов Победителей.

XXXI

རང་གི་ལུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།།

ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྤྱོད་པས།།

དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་ལུལ་བ་ལ།།

བརྟགས་ནས་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Если я сам не буду анализировать свои ошибки, то, возможно,
Выгляды как практикующий, могу творить [что-то] не являющееся дхармой;
А поэтому постоянный анализ и устранение собственных ошибок –
Вот практика Сынов Победителей.

XXXII

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི།།

ཉེས་པ་སྐྱོངས་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི།།

ཉེས་པ་མི་སྤྱོད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Если под властью клеш [стану] обсуждать недостатки
Других Сынов Победителей, то я сам паду,
Поэтому молчание о недостатках тех, кто вступил на великую колесницу, –
Вот практика Сынов Победителей.

XXXIII

ནིད་བཀྱར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚྱོད་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་བསྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
 མཛེལ་བཤེས་ཁྱིམ་དང་སྦྱོན་བདག་ཁྱིམ་རྣམས་ལ།
 ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Из-за обретений и почета спорят друг с другом –
 И приходят в упадок деяния слушания, обдумывания и созерцания;
 В силу этого отказ от привязанности к семьям любимых родных
 И к семьям благодетелей – вот практика Сынов Победителей.

XXXIV

རྩུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།
 རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྦྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།
 ཚིག་རྩུབ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Грубые слова беспокоят умы других
 И приводят в упадок образ поведения Сынов Победителей,
 а потому отказ от неприятных другим грубых слов –
 Вот практика Сынов Победителей.

XXXV

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོག་བཀའ་བས།
 དན་ཤེས་སྦྱེས་བྱས་³གཉེན་པོའི་མཚན་བཟུང་ནས།
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱེས་མ་ཐག།
 འབྱར་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Клеши, если с ними свыкнуться, трудно устранить противоядием,
 Поэтому, когда бдительная личность, взяв оружие противоядия,
 Сокрушает привязанность и другие клеши, как только они родятся, –
 Это практика Сынов Победителей.

XXXVI

མདོར་ན་གང་དུ་སྦྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།

³ В некоторых изданиях написано: དན་ཤེས་སྦྱེས་བྱས་ – "когда родится бдительность". Поэтому сохранено более логичное написание ситонского издания.

རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།

རྒྱན་དུ་བྲན་དང་གེས་བཞིན་ལྟན་པ་ཡིས།

གཞན་དོན་བསྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Одним словом, какой бы деятельностью ни занимался,
Воплощение блага других, постоянное памятование
И осознанность: «Каково состояние моего ума?» –
Вот практика Сынов Победителей.

XXXVII

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས།

མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་བྱིར།

ལའོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་གེས་རབ་ཀྱིས།

བྱང་ཆུབ་བསྐྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Так усердно воплощенные Добродетели,
Ради устранения страданий бесчисленных скитальцев,
[Должно] с помощью мудрости полной чистоты тройственного круга⁴
посвятить Пробуждению – вот практика Сынов Победителей.

* * * * *

མདོ་རྒྱད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།

དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།

རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།

རྒྱལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

«Тридцать Семь Практик Сынов Победителей» изложены в соответствии с тем,
Как Превосходные описывали смысл,
Излагавшийся в сутрах, тантрах и шастрах, для тех,
Кто стремится развиваться на стезе Сынов Победителей.

སློ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྤྲངས་པ་རྒྱུད་བའི་བྱིར།

མཁས་པ་དགེས་པའི་སྤྲོད་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཀྱང་།

མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་བྱིར།

རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལེགས་པར་བསམ་པ་ལྟར་།

⁴ Посвящающий, посвящение и объект посвящения – эти понятия существуют лишь номинально, относительно друг друга.

Пусть в силу ограниченности интеллекта и недостатка образованности
И не получилось такой поэтичности, что столь приятна мудрецам,
Но в силу опоры на слова сутр и превосходных,
Думаю, «Практики Сынов Победителей» [изложены] хорошо и не содержат
ошибок.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་མཁས་སྤྱོད་པ་རྒྱལ་མཁས་ཆེན་རྣམས་༥༥
སྒོ་དམན་བདག་འབྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར་༥༥
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཆོགས་༥༥
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ་༥༥

Но всё же всю глубину величайшего образа поведения Сынов Победителей
Слишком трудно постичь такому ограниченному, как я,
Поэтому молю Превосходных о прощении
За множество недостатков, таких, как противоречия и бессвязность.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀྱན་༥༥
དོན་དམ་ཀྱན་རྫོབ་བྱང་རྒྱལ་མཁས་མཆོག་གིས་༥༥
སྤྱིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི་༥༥
སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག་༥༥

И пусть благодаря произошедшей из этого [сочинительства] добродетели
Все скитальцы с помощью абсолютной и относительной бодхичитты
Станут подобны Покровителю Авалокитешваре,
Который не пребывает в крайностях сансары и нирваны.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ༥ ལྷང་དང་རིགས་པ་སྤྱི་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྒྱུའི་རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ༥ ༥༥

*Это записал учащий теории и логике монах Тогмед в пещере Ринчен местности Нгулчу
ради своей и чужой пользы.*

Перевод с тибетского языка: гелонг Тензин Гонпо.

⁵ В некоторых изданиях འབྲུལ་མེད་ལེགས་པར་བསམ་ "думаю, являются безошибочными".