



САМАДХИ

Издательство «Открытый Мир» представляет серию «Самадхи», в рамках которой издаются книги по медитации, философии и этике буддизма. Готовятся к публикации переводы с тибетского языка классических трактатов буддизма Махаяны, работы индийских, тибетских и современных западных авторов.

Чже Цонкапа (1357-1419) – основоположник тибетской буддийской традиции гелуг, почитаемый наравне с самим Буддой Шакьямуни.

Важнейшие этапы духовного пути, изложенные в сутрах, представлены им в этом трактате в форме руководства для практики. Текст публикуется на тибетском языке параллельно с русским переводом. В конце текста помещён тибетско-русский учебный словарь.

Текст чрезвычайно краток, информационно насыщен и удобен для медитации. Однако для более глубокого понимания этого учения мы отсылаем читателя к пятитомному изданию Ламрима.

Текст предназначен для студентов, изучающих тибетский язык, для тех, кто знаком с полным текстом Ламрима, и для всех интересующихся учением Будды.

ISBN 5-9743-0039-4



ОТКРЫТЫЙ  
М И Р

## Несравненный Цонкапа Второй Будда Лосанг Драгпа



Краткое изложение  
поэтапного пути к просветлению

Несравненный Цонкапа  
Второй Будда  
Лосанг Драгпа

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ  
ПОЭТАПНОГО ПУТИ  
К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

ཡུལ་མཉམ་མེད་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་  
རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་སྒོ་བཟང་གྲགས་པའི  
ལམ་རིམ་བསྟན་པའི་བཀའ་སློབ་ལོ་



ОТКРЫТЫЙ  
М И Р

МОСКВА • 2006

УДК 294.3  
ББК 86.35  
Ц79

Перевод с тибетского Л. Трегубенко

Перевод осуществлён под руководством  
достопочтенного геше Церинга Дондруба

### Цонкапа Чже

Краткое изложение поэтапного пути к просветлению / Чже Цонкапа; Пер. с тибет. Л. Трегубенко — М.: Открытый Мир, 2006. — 96 с.

ISBN 5-9743-0039-4

Чже Цонкапа (1357–1419) — основоположник тибетской буддийской традиции *гелуг*, почитаемый наравне с самим Буддой Шакьямуни.

Важнейшие этапы духовного пути, изложенные в сутрах, представлены им в этом трактате в форме руководства для практики. Текст публикуется на тибетском языке параллельно с русским переводом. В конце текста помещён тибетско-русский учебный словарь.

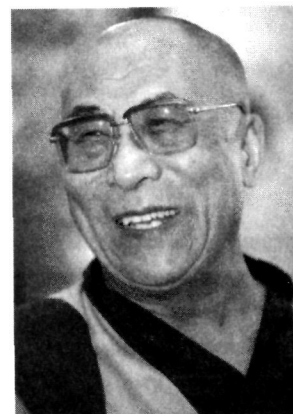
Текст чрезвычайно краток, информационно насыщен и удобен для медитации. Однако для более глубокого понимания этого учения мы отсылаем читателя к пятитомному изданию Ламрима.

Текст предназначен для студентов, изучающих тибетский язык, для тех, кто знаком с полным текстом Ламрима, и для всех интересующихся учением Будды.

УДК 294.3  
ББК 86.35

ISBN 5-9743-0039-4

© Трегубенко Л., перевод, 2005  
© ООО «Открытый Мир», 2006



ཨོཾ གངས་ཅི་རྩ་བས་བསྐྱར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།  
ཤན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།  
ཐུན་རས་གཟིགས་དབང་བཟུན་འཛིན་ཀླ་མཚོ་ཡི།  
ཁབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

В этой Священной Земле,  
окружённой снежными горами,  
Ты являешься источником всякого  
счастья и благоденствия.  
О Воплощение Ченрези, Тензин Гьяцо,  
Да пребудут твои лотосоподобные стопы  
в этом мире до скончания сансары.

Среди множества существующих Учений самым лучшим Учением, самым драгоценным является Ламрим, потому что знание Ламрима подобно пониманию устройства механизма часов. Благодаря ему вы сможете делать самые разнообразные «часы» — большие, маленькие, любые, потому что вы владеете знанием механизма — знанием Ламрима.

*Его Святейшество Богдо Геген Халха  
Джецун Дампа Ринпоче IX*



## Предисловие переводчика

Публикуемый текст был впервые переведён с тибетского на европейские языки выдающимся венгерским переводчиком Шандором Чома де Кёрёши в середине XIX века.

Это сочинение ламы Цонкапы представляет собой краткое изложение постепенного Пути для трёх уровней развития личности — практикующих начальных, средних и высших способностей. Текст чрезвычайно сжат и даёт лишь общие представления об этапах этого Пути. Для более глубокого изучения необходимо обратиться к большому пятитомному изданию Ламрима.

Каждое содержащееся здесь изречение является практикой, например размышление о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве.

Перевод данного текста осуществлялся под непосредственным руководством дост. геше Церинга Дондруба, им же были объяснены наиболее трудные места в тибетском оригинале и даны наставления в практике.

При работе над русским текстом использовались следующие издания: Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам пути пробуждения, т. I–V / Перевод А. Кутявичуса. — СПб., 1995; Третий Далай-лама Сонам Гьяцо. Очищенное золото / Перевод Я. Комаровского. — М., 2002.

Выражаю огромную благодарность всем моим Учителям и духовным друзьям, оказавшим помощь в издании этой книги.

Заслуги посвящаю благу всех живых существ.

*Людмила Трегубенко*



༡ ཕུན་ཚེགས་དག་ལེགས་བྱེ་བས་བསྐྱེན་བའི་སྐྱེ།  
 མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་རེ་བ་སྐོང་བའི་གསུང་།།  
 མ་ལུས་ཤེས་བྱ་ཇི་བཞིན་གཟིགས་པའི་བྱགས།།  
 འགྲུའི་གཙོ་བོ་དེ་ལ་མགོས་སྤྱག་འཆམ།།



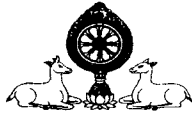
(1) Склоняюсь ниц перед главою [рода]  
 Шакьев<sup>1</sup>,  
 Чьё тело обретено совершенной полнотой  
 благих деяний,  
 Чья речь исполняет надежды  
 бесчисленных существ,  
 Чей ум ясно обозревает все без  
 исключения познаваемые объекты,  
 как они есть.



2 ལྷ་མེད་ཕྱོན་པ་དེ་ཡི་སྲས་གྱི་མཆོག།  
 རྒྱལ་བའི་མཇེད་པ་ཀུན་གྱི་ཁྲར་བལྟམས་ནས།།  
 གྲངས་མེད་ཞིང་དུ་སྤྱུལ་པས་རྣམ་རེལ་བ།།  
 མི་ཕམ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་སྤྱག་འཆལ་ལོ།།



(2) Поклоняюсь лучшим сыновьям этого  
 несравненного наставника:  
 \* Непобедимому — Майтрейе<sup>2</sup>  
 и сладкозвучному — Манджугхоше<sup>3</sup>,  
 Взявшим на себя весь груз деяний  
 \* Победоносного,  
 Игрой своих форм являющимся  
 в бесчисленных мирах.

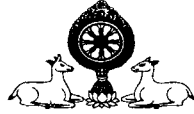


2 ཅིན་རྟུ་དཔག་པར་དཀར་བའི་རྒྱལ་བའི་ཡུམ།།  
 ཇི་བཞིན་དགོངས་པ་འགྲེལ་མཛད་འཇམ་སྒྲིང་རྒྱན།།  
 ལྷ་སྐྱབ་ཐོགས་མེད་ཅེས་ནི་ས་གསུམ་ན།།  
 ཡོངས་སུ་བྲགས་པའི་ཆབས་ལ་བདག་ཕྱག་འཆེལ།།



(3) Припадаю к стопам Нагарджуны<sup>4</sup>  
 и Асанги<sup>5</sup> —  
 Украшения Джамбудвипы<sup>6</sup>,  
 прославившимся в трёх мирах,  
 Давшим истолкование крайне  
 труднопостижимой Матери Будд —  
 Праджняпарамиты —  
 В соответствии с мыслью Учителя.





- འིང་རྩ་ཆེན་པོ་གཉིས་ལས་ལེགས་བརྒྱད་པའི།  
 ཟབ་མོའི་ལྷ་བ་རྩ་ཆེན་སྟོན་པའི་ལམ།  
 མ་རྩོར་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པའི་གནད་བཅུས་པའི།  
 གདམས་པའི་མཛོད་འཛིན་མར་མེ་མཛོད་ལ་འདྲུད།



- (4) Поклоняюсь возжѣгшему Свительник —  
 Атише<sup>7</sup>,  
 Держателю сокровищницы совершенно  
 безошибочных полных и сущностных  
 святых наставлений,  
 Линий преемственности Пути глубокого  
 воззрения и Пути обширных деяний,  
 Происходящих от Двух великих  
 основателей [Нагарджуны и Асанги].



ལ་རབ་འབྱམས་གསུང་རབ་ཀྱན་ལ་རྩ་བའི་མིག།  
 ལྷལ་བཟང་ཐར་བར་བགོད་པའི་འཇུག་ངོགས་མཆོག།  
 བརྩེ་བས་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་མཁས་མཛད་པ་ཡིས།།  
 གསལ་མཛད་བཤེས་གཉིན་རྒྱམས་ལ་གས་ཕྱག་འཇུག།



- (5) Почтительно склоняюсь перед Духовными Наставниками,  
 Движимыми милосердием, применяющими искусный метод, освещающими Путь,  
 Духовным оком обзирающими все обширные учения Будды и открывающими счастливым Высшие врата, ведущие к Освобождению.



༦ འཇམ་གླིང་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་གི་རྒྱན།  
 ལྷན་པའི་བ་དན་འགོ་ན་ལྷང་ངེ་བ།  
 ལྷ་སྐྱབ་ཐོགས་མེད་གཉིས་ལས་རིམ་བཞིན་དུ།  
 ལེགས་བརྒྱད་བྲུང་ཚུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ནི།  
 སྒྲི་དགའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་སྐོང་བས་ན།  
 གདམས་པ་རིན་ཆེན་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ཉི།



(6) Из всех мудрецов Джамбудвипы —  
 главное украшение короны,  
 Сияющее среди существ, как победный  
 стяг, — Нагарджуна и Асанга, [так как]  
 От них происходит благородная линия  
 передачи учения «Этапов пути  
 к просветлению».  
 Исполняя надежды всех без исключения  
 существ девяти миров,  
 Святые наставления эти подобны  
 Царю Силы —  
 Драгоценности, исполняющей желания.



ཕ གཞུང་བཟང་ལྟོང་གི་རྒྱ་བོ་འདྲ་བའི་ཕྱིར།  
 དཔལ་ལྷན་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ་འང་ཡིན།  
 བཟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ་དང་།  
 གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ་དང་།  
 རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སྒྲག་རྟེན་པ་དང་།  
 ཉེས་སྟོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་སྤྱང་།



(7) Поскольку святой текст [Ламрим]  
 объединяет потоки тысяч превосходных  
 писаний,  
 Он [представляет собой] —  
 океан великолепных объяснений.  
 [Благодаря чему] все учения познаются  
 как непротиворечивые,  
 Множество изречений Будды —  
 как практические наставления,  
 Легко постичь мысль Победоносного  
 И спасти [сущест]в из пропасти тяжелой  
 не добродетели.



༤ དེ་སྤྱིར་རྒྱ་བོད་མཁས་པའི་སྒྲེ་བོ་ནི།  
 སྐལ་ལྷན་དུ་མས་བཞེན་པའི་གདམས་པ་མཆོག།  
 སྒྲིས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡིས།  
 ཡིད་རབ་མི་འཕྲོག་དཔྱོད་ལྡན་སྤྱི་ཞིག་ཡོད།



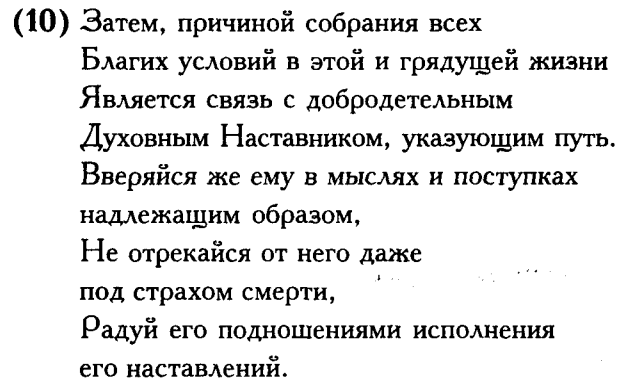
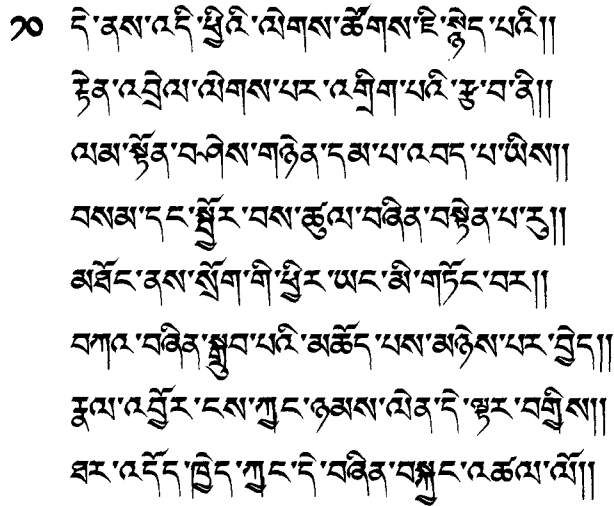
(8) Поэтому мудрецы Индии и Тибета —  
 многочисленные счастливыц<sup>8</sup> —  
 Опираются на наивысшие наставления —  
 Этапы пути для трёх видов личности.  
 Среди тех, кто наделён  
 аналитическим умом,  
 Найдется ли не увлечённый [изучением]  
 Ламрима?



༩ གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་ཉིང་པོ་བཟུ་བཟུ་བ།  
ཚུལ་འདི་བྱན་རི་མོན་དང་ཉན་པས་ཀྱང་།  
དམ་ཚེས་འཆད་དང་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་སོགས།  
རྒྱ་བས་ཆེན་ལྷན་པར་ངེས་པས་དེ་དོན་བསམ།



(9) Утвердившись в понимании того,  
что даже одно-единственное изложение  
или слушание [объяснения]  
этого метода [Ламрима],  
В котором собраны все сущностные  
наставления Будды,  
Несёт непревзойдённое накопление  
благих заслуг проповедования  
и слушания Святой Дхармы,  
размышляй о заключённом в нём смысле.



Я, йогин [лама Цонкапа], так практиковал,  
И ты [ученик], стремящийся  
к Освобождению, последуй моему примеру.



ག དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་རྩལ།  
 འདི་འདྲ་རྟེན་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན།  
 རྟེན་དཀའ་འཇིག་སྤྲ་ནམ་མཁའི་སློག་དང་འདྲ།  
 རྩལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཀུན།  
 སྤུན་པ་འཕྱར་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་གྱུར་ནས།  
 རྟེན་མཆན་ཀུན་དུ་སྤྱིང་པོ་ལེན་པ་དགོས།  
 རྩལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བསྟོན།  
 བར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱར་འཆལ་ལོ།



- (11) Это благоприятное рождение<sup>9</sup> превыше  
 драгоценности, исполняющей желания<sup>10</sup>.  
 Его отыскав, обладаешь им только теперь.  
 Труднодостижимое и легкоразрушаемое,  
 оно подобно вспышке молнии на небе.  
 Обдумав так, осознай,  
 что все мирские дела  
 Подобны шелухе, поднятой ветром.  
 [Поэтому] денно и нощно извлекай  
 из него суть.

Я, йогин [лама Цонкапа], так  
 практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.





༡༢ ཞི་ནས་ངན་འགྱོར་མི་སྐྱིད་གདང་མེད་ཅིང་།  
 དེ་ཡི་འཇིགས་སྐྱོབ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དུ་ངེས།  
 དེ་ཕྱིར་སྐྱབས་འགོ་ཞིན་དུ་བརྟན་པ་དང་།  
 དེ་ཡི་བསྐྱབ་བྱ་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱ།  
 དེ་ཡང་དཀར་ནག་ལས་འབྲས་འཇགས་བསམས་ནས།  
 སྒྲིང་དོར་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་ལ་རག་ལས་སོ།  
 རྒྱལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།  
 ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཆལ་ལོ།



- (12) Уверенности нет, что вновь родишься  
 человеком,  
 А не отправишься, покинув этот мир,  
 в дурной удел.  
 Три Драгоценности<sup>11</sup> от этого страха  
 защитят наверняка.  
 Поэтому принятие Прибежища  
 должно быть непоколебимо<sup>12</sup>,  
 А выполнение обетов безупречным.  
 Также, хорошо обдумав результаты  
 благих и неблагих деяний,  
 Практикуй должным образом  
 Принятие [благих дел] и отказ  
 [от дурных].

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



༡༢ ལམ་མཆོག་བསྐྱབ་ལ་མཆོན་ཉིད་ཆང་པའི་རྟེན།  
 མ་རྟེན་བར་དུ་ས་ཆོད་མི་འོང་བས།  
 དེ་ཡི་མ་ཆང་མེད་པའི་རྒྱ་ལ་བསྐྱབ།  
 གློ་གསུམ་ཐིག་ལྷུང་དྲི་མས་སྐྱགས་པ་འདི།  
 རྟག་པར་ལས་སྐྱིབ་སྐྱོང་བ་གནད་ཆེ་བས།  
 རྒྱན་དུ་སྟོབས་བཞི་ཆང་བར་བསྟེན་པ་གཅིས།  
 རྒྱལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་རྩར་བགྱིས།  
 བར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཆལ་ལོ།



- (13) Для осуществления Высшего пути  
 Нужна основа<sup>13</sup>, обладающая  
 совершенными качествами<sup>14</sup>.  
 До тех пор, пока не обретёшь её,  
 вперёд не продвинешься.  
 Поэтому усердствуй в создании  
 совершенных причин<sup>15</sup>.  
 Три двери<sup>16</sup> осквернены загрязнениями  
 моральных падений.  
 Поскольку особенно важно очистить  
 кармические скверны,  
 Постоянно заботься об опоре на все  
 четыре силы<sup>17</sup> в практике очищения.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



༧ ལྷག་བདེན་ཉེས་དམིགས་བསམ་ལ་མ་འབད་ན།  
 བར་པ་དོན་གཉེར་ཇི་བཞིན་མི་སྐྱེ་ཤིང་།  
 ཀྱན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་མ་བསམས་ན།  
 འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཙོད་རྩལ་མི་ཤེས་པས།  
 སྤྱིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སྐྱོ་ཤས་བཞེན་པ་དང་།  
 འཁོར་བར་གང་གིས་བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཙུག་།  
 རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།  
 བར་འདོད་བྲིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཆལ་ལོ།



- (14) Если не усердствовать в размышлениях  
 Об Истине Страданий и изъянах сансары,  
 То не зародится стремление  
 к Освобождению<sup>18</sup>.  
 Если не размышлять об Истине  
 Источника,  
 О процессе вхождения в самсару<sup>19</sup>,  
 То не узнаешь способ отсечения её корня.  
 Отречение от мирского существования  
 основано  
 На распознавании изъянов самсары  
 и тех оков, что удерживают нас в ней.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.

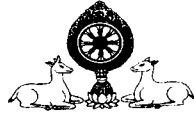


༡༣ སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཆོག་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་མྱེ།  
 རྒྱལ་ཆེན་སྟོང་པ་རྒྱལ་གྱི་གཞི་དང་རྟེན།  
 ཆོགས་གཉིས་ཀུན་ལ་གསེར་འབྱུར་ཅི་ཅྩ་བ།  
 རབ་འབྱུལ་དགེ་ཆོགས་རྒྱུད་པའི་བསོད་ནམས་གཏིར།  
 དེ་ཅྩར་ཤེས་ནས་རྒྱལ་གྲུས་དཔའ་བོ་རྒྱལ་ས།  
 རིན་ཆེན་སེམས་མཆོག་ཐུགས་དམ་མཐིལ་དུ་འཛིན།  
 རྒྱལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ཅྩར་བགྲིས།  
 ཐར་འདོད་བྲིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཆལ་ལོ།



(15) Зарождение устремлённости  
 к Просветлению —  
 Несущий столп пути Высшей Колесницы;  
 Фундамент и опора великих деяний  
 [бодхисаттвы];  
 Нектар, превращающий в золото  
 два накопления;  
 Сокровищница, вобравшая в себя  
 необозримые собрания заслуг.  
 И все герои-бодхисаттвы, зная это,  
 Всецело привержены драгоценной,  
 наивысшей Устремлённости  
 к Просветлению,  
 Всегда храня её как драгоценность сердца.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



༧ སྤྱིན་པ་འགྲོ་བའི་རི་སྒོང་ཡིད་བཞིན་ནོར།  
 སེར་སྤྱི་མདུད་པ་གཙོད་པའི་མཚོན་ཆ་མཚོག།  
 མ་ཐམ་སྤྱིང་སྤྱོད་བས་བསྐྱིད་པའི་རྒྱལ་གྲས་སྤྱོད།  
 སྤྱིན་པའི་གྲགས་པ་སྤྱོད་བས་བཅུར་སྤྱོད་པའི་གཞི།  
 དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལྷན་དང་འོངས་སྤྱོད་དག།  
 ཡོངས་སྤྱོད་གཏོང་བའི་ལམ་བཟང་མཁས་པས་བསྐྱེན།  
 རྒྱལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བསྐྱིས།  
 ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཆལ་འོ།



(16) **Даяние** — драгоценность,  
 исполняющая желания,  
 Осуществляющая надежды существ;  
 Острейший меч, рассекающий путы  
 скупости;  
 Деяния бодхисаттв, дарующие силу  
 бесстрашия и решимости;  
 Причина славы в десяти сторонах света.  
 Зная это, мудрецы становятся  
 на благородный путь  
 Совершенного даяния тела, имущества  
 и добродетели.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



༧ ཚུལ་སྤྲོས་ཉེས་སྤོང་དྲི་མ་འབྱུང་པའི་ཚུ།  
 ཉེན་མོངས་ཚ་གདུང་སེལ་བའི་སྒྲ་བའི་འོད།  
 སྒྱི་དགའི་དབུས་ན་རྩུན་པོ་ཉ་བྱར་བཞིང།  
 མེད་པས་ཀྱིས་བཞིགས་པ་མེད་པར་འགྲོ་ཀྱན་འདུད།  
 དེ་ཉར་ཤེས་ནས་ཡང་དག་སྒྲངས་བའི་སྤྲོས།  
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་བཞིན་བསྐྱུང་བར་མཛད།  
 རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ཉར་བགྱིས།  
 ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཆལ་ལོ།



(17) **Нравственность** — воды, смывающие  
 грязь недобродетельных поступков;  
 Прохладный лунный свет, что остужает  
 жар от лихорадки омрачений;  
 Она возвышается среди девяти видов  
 существ, подобно горе Меру;  
 Силой безупречной добродетельности  
 своей заставляя склониться всех живущих.  
 Зная это, все благородные существа,  
 в чистоте приняв, хранят [нравственные]  
 обеты как зеницу ока.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.

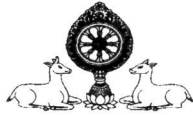


༡༥ བཟོད་པ་སྟོབས་ཐུན་རྒྱལ་ལ་རྒྱན་གྱི་མཆོག།  
 ཉོན་མོངས་གདུང་བའི་དཀར་ཐུབ་ཀྱན་གྱི་ཕུལ།།  
 ཞེ་སྤང་ལག་འགྱུར་དག་ལ་ནམ་མཁའི་མིང་།།  
 ཆོག་རྒྱུ་མཆོན་ལ་སྲ་བའི་གོ་ཆ་ཡིན།།  
 དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་བཟོད་མཆོག་གོ་ཆ་ལ།།  
 རྒྱལ་པ་སྒྲ་ཆོགས་ཚུལ་གྱིས་གོམས་པར་མཛད།།  
 རྒྱལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ཡིན་དེ་ལྟར་བགྱིས།།  
 བར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཆལ་ཡོ།།



(18) **Смирение** — лучшее украшение сильных,  
 Превосходнейшая аскеза [противоядие]  
 от омрачений сознания;  
 Птица Гаруда — для враждебной  
 змеи гнева;  
 Крепкий панцирь — для меча  
 грубых слов.  
 Зная это, бодхисаттвы приучаются  
 к облачению  
 В доспехи наивысшего смирения  
 всевозможными способами.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



༡༩ མི་ཐོག་བརྟན་པའི་བརྟེན་འགྲུས་གོ་བཞོས་ན།  
 ལུང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྒྱ་བཞིན་འཕེལ།  
 མྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དོན་དང་ཐུན་པར་འགྱུར།  
 གང་བརྟམས་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ།  
 དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལེ་ལོ་ཀུན་སེལ་བའི།  
 རྒྱལ་མཆོད་བརྟེན་འགྲུས་རྒྱལ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱིས་བརྟམས།  
 རྒྱལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྲིས།  
 ཐར་འདོད་བྲིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཆལ་ལོ།



- (19) Если ты облачён в доспехи  
 непоколебимого, неустанного **Усердия**,  
 То, подобно возрастающей луне,  
 Возрастут благие качества текстуальных  
 познаний и духовных реализаций,  
 Все деяния обретут глубокий смысл,  
 И любые долгосрочные начинания<sup>20</sup>  
 осуществляются, как задумано.  
 Зная это, все бодхисаттвы порождают  
 великое усердие, устраняющее  
 всякую лень<sup>21</sup>.
- Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.





20 བསམ་གཏན་སེམས་ལ་དབང་བསྐྱར་རྒྱལ་པོ་ཉི།  
 བཞག་ན་གཡོ་མེད་རི་ཡི་དབང་པོ་བཞིན།  
 བཏང་ན་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ཀུན་ལ་འཇུག།  
 ལྷས་སེམས་ལས་སྤྱ་རུང་བའི་བདེ་ཆེན་འདྲིན།  
 དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྒྱལ་འབྱོར་དབང་པོ་རྒྱམས།  
 རྒྱལ་གཡིང་དགྲ་འཛུམས་ཉིང་འཛིན་རྒྱན་དུ་བཞིན།  
 རྒྱལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྲིས།  
 ཐར་འདོད་བྲིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱར་འཆལ་ལོ།



(20) Сосредоточение — Владыка,

повелевающий умом.

Сфокусированный [ум] подобен  
непоколебимой горе Меру.

Направленный, он постигает любой  
благой объект.

Сосредоточение ведёт к великому  
блаженству податливых  
и деятельных тела и ума.

Зная это, могучие йогини побеждают  
врага — блуждание ума,  
Всегда пребывая в однонаправленном  
сосредоточении [дхьяны].

Я, йогин [лама Цонкапа],

так практиковал,

И ты [ученик], стремящийся

к Освобождению, последуй моему примеру.



20 བཤེས་རབ་ཟབ་མོའི་དེ་ཉིད་ལྟ་བུའི་མིག།  
 སྤྱིད་པའི་རྩ་བ་དྲུངས་ནས་འབྱིན་པའི་ལམ།།  
 གསུང་རབ་ཀྱན་ལས་བཟུགས་པའི་ཡོན་ཏན་གཏིར།།  
 གཏི་ཟུག་ཟུན་སེལ་སྦྱོན་མའི་མཆོག་དུ་བྲགས།།  
 དེ་ལྟར་བཤེས་ནས་ཐར་འདོད་མཁས་པ་ཡིས།།  
 ལམ་དེ་འབད་པ་དུ་མས་བསྐྱེད་པར་མཛད།།  
 རྒྱལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།།  
 ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཆལ་ལོ།།



(21) **Мудрость** — это око, зрящее таковость,  
 Путь изничтожения корня самсары,  
 Сокровищница благих качеств,  
 перевозносимая во всех учениях Будды,  
 Наилучший из известных, светильник,  
 рассеивающий мрак неведения.  
 Зная это, мудрецы,  
 возжелавшие Освобождения,  
 Творят сей путь с упорством непрестанно.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



22 རྩེ་གཅིག་བསམ་གདན་ཙམ་ལ་འཁོར་བ་ཡི།  
 རྩེ་བ་གཅོད་པའི་ནུས་པ་མ་མཐོང་ཞིང་།  
 ཞི་གནས་ལམ་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་གྱིས།  
 ཇི་ཙམ་དཔྲད་ཀྱང་ཉིན་མོངས་མི་ཐོག་པས།  
 ཡིན་ལུགས་ལྷ་ཐག་ཆོད་པའི་ཤེས་རབ་དེ།  
 གཡོ་མེད་ཞི་གནས་རྩ་ལ་བསྐྱོན་ནས་ནི།  
 མཐའ་བྲལ་དབྱ་མའི་རིགས་པའི་མཆོན་ལྗོན་གྱིས།  
 མཐར་འཇིག་ཐོགས་གདང་ཐམས་ཅད་འཇིག་བྱུང་པའི།  
 རྩེ་བ་བཞིན་དཔྲོད་པའི་ཡངས་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།  
 དེ་ཉིད་རྩོགས་པའི་སྒོ་བྲོས་རྒྱས་པར་མཛད།  
 རྩེ་ལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།  
 ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཆལ་ལོ།



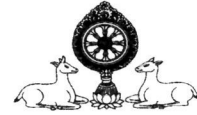
(22) Но одно лишь единомысленное  
 сосредоточение не способно отсечь  
 корень самсары.  
 Да и мудрость без умиротворённого  
 пребывания омрачений не искоренит,  
 сколько ни анализируй.

Мудрость, совершенно исследующая  
 природу реальности,  
 Оседлав коня умиротворённого пребывания,  
 Острым оружием логики Мадхьямаки,  
 свободной от крайностей,  
 Разрушает все опоры восприятия,  
 цепляющегося за крайности.  
 Подобным образом верно исследующий,  
 открытый ум расширяет горизонты  
 мудрости, постигающей таковость.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



22 ཕྱི་གཅིག་གོ་མས་པས་ཏིང་འཛིན་འགྲུབ་པ་ནི།  
 ལྷོས་པར་ཅི་འཆའ་ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པ་ཡི།  
 སོ་སོར་རྟོགས་པ་ཡིས་ཀྱང་ཡིན་ལུགས་ལ།  
 གཡོ་མེད་མེན་ཏུ་བརྟན་པར་གནས་པ་ཡི།  
 ཏིང་འཛིན་བསྐྱེད་པར་མཐོང་ནས་ཞི་མཉག་གཉིས།  
 ཟུང་འབྲེལ་སྦྱབ་ལ་བརྟེན་རྣམས་ཡ་མཚན་ནོ།  
 རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ཅུར་བགྲིས།  
 ཐར་འདོད་བྲིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཆའ་ལོ།

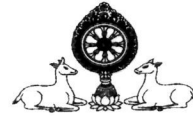


- (23) Нужно ли говорить, что самадхи  
 достигается благодаря однонаправленному  
 фокусированию ума.  
 Но необходимо и верное аналитическое  
 исследование,  
 И особо прочное, неколебимое  
 пребывание ума на природе всего сущего  
 [исследуемом объекте].  
 [Вот что] порождает самадхи.  
 Воистину достойны восхищения  
 постигшие [это] мудрецы, усердствующие  
 в слиянии воедино двух практик:  
 Умиротворённого пребывания [шаматхи]  
 и глубинного постижения [випашьяны].

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



༢༠ མཉམ་བཞག་ནམ་མཁའ་ལྷ་བྱའི་སྟོང་ཉིད་དང་།  
 རྒྱུ་ཤོབ་སྒྱུ་མ་ལྷ་བྱའི་སྟོང་པ་ཉིད་།  
 བསྐྱེམས་ནས་ཐབས་ཤེས་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་བ་ཡིས།  
 ལྷལ་སྤྲུལ་སྟོང་པའི་པ་རོལ་འགོ་བ་བཟུགས།  
 དེ་ལྟར་རྟོགས་ནས་སྤྲོགས་རེའི་ལམ་གྱིས་ནི།  
 ཆེན་པ་མེད་པར་སྐལ་བཟང་རྣམས་ཀྱི་ལུགས།  
 ལྷལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།  
 ཐར་འདོད་བྲིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱར་འཆལ་ལོ།



(24) Достойны восхваления деяния бодхисаттв,  
 выводящие за пределы самсары,  
 Использующие единение метода  
 и мудрости,  
 Посредством медитации на два вида  
 пустоты:  
 Пустоту, подобную пространству<sup>22</sup>,  
 [в период] медитативного равновесия,  
 И пустоту, подобную иллюзии<sup>23</sup>,  
 [в период] последующего постижения.  
 Понимая это, не довольствоваться  
 односторонним путём — вот стезя  
 счастливых.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



24 དེ་ལྟར་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཐེག་ཆེན་གྱི།  
 ལམ་མཆོག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་བྱ་མོང་ལམ།  
 ཇི་བཞིན་བསྐྱེད་ནས་མཁས་པའི་དེད་དཔོན་གྱི།  
 མགོན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ལྷོ་རྒྱ་མཆོ་ཆེར།  
 བྱགས་ནས་ཡོངས་རྒྱུགས་མན་ངག་བཞུན་པ་དེས།  
 དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་དང་ཐུན་པར་བྱས།  
 རྒྱལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།  
 ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཆལ་ལོ།



(25) [Поступая], как было объяснено ранее,  
 Зародив Общий Путь, необходимый  
 для обоих Высших Путей Великой  
 Колесницы:  
 Пути причины и Пути плода,  
 [Ученики] вступают  
 в Великий Океан Тантры,  
 Полагаясь на покровительство  
 [искусного] учителя — мудрого капитана,  
 Опираясь на [его] полные устные  
 наставления.  
 Тем самым наполняя глубоким смыслом  
 достигнутое ими [благоприятное]  
 человеческое рождение.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



26 རང་གི་ཡིད་ལ་གོམས་པར་བྱ་བྱིར་དང་།  
 ལྷལ་བཟང་གཞན་ལའང་ཕན་པར་བྱ་བའི་བྱིར་།  
 རྒྱལ་བ་དབྱེས་པའི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ལམ།  
 གོ་སྐྱེའི་ངག་གིས་བཤད་པའི་དག་བ་དེས།  
 འགོ་བ་ཀུན་གྱང་རྣམ་དག་ལམ་བཟང་དང་།  
 འབྲལ་མེད་གྱུར་ཅིག་ཅེས་ནི་སྒྲོན་ལམ་འདེབས།  
 རྣལ་འབྱོར་ངས་གྱང་སྒྲོན་ལམ་དེ་ལྟར་བཤད།  
 ཐར་འདོད་བྱིད་གྱང་དེ་བཞིན་འདེབས་འཆའོ།



(26) Молюсь, чтоб силою всех тех  
 благих заслуг,  
 Что я обрёл, изложив здесь доступными  
 словами  
 Сей совершенный, полный, радующий  
 Просветлённых Путь,  
 Стремясь приучить [к нему]  
 свой собственный ум,  
 А также принести пользу другим  
 счастливым,  
 Живые существа вовек не разлучались  
 бы с Благим Путём.

Я, йогин [лама Цонкапа],  
 так практиковал,  
 И ты [ученик], стремящийся  
 к Освобождению, последуй моему примеру.



20 སྒྲི་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྒྲ་མ་དང་།  
 འབྲེལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ཡོངས་སྦྱོང་ཅིང་།  
 ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ཇོགས་ནས།  
 རྩོམ་ཆེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ཟུར་ཐོབ་ཤིག།



(27) Благопожелания:  
 Пусть во всех рождениях  
 Мы не разлучимся  
 с Благородным учителем,  
 Будем наслаждаться возвышенным  
 Учением  
 И, в совершенстве обретя все качества  
 Земель и Путей,  
 Без промедления достигнем состояния  
 Ваджрадхары.



# СЛОВАРЬ



(1)

སྐུ'	тело Будды
གསུང'	речь Будды
ཐུགས'	ум Будды
མཐའ་ཡས་	бесчисленные, бескрайние
མ་ལུས་	без исключений, всецело
གཙོ་བོ'	главный
རེ་བ'	надежда
སྒྲོང'	исполнять
ཤེས་བྱ'	познаваемое, познаваемый объект
ཇི་བཞིན'	как, подобно
མགོ'	голова

(2)

མེད་མེད'	несравненный
སློན་པ'	наставник
སྲས'	сын
རྒྱལ་བ'	Победоносный (эпитет Будды)
མཇེད་པ'	деяние
ཁུང'	груз, ноша
གྲངས་མེད'	бесчисленный, несчётный
མི་ཤམ'	непобедимый (Майтрейя)
འཇམ་པའི་དབྱངས'	Сладкоголосый, Манджугхоса
སྤྲུལ་པ'	являть
རྒྱལ་རོལ་བ'	игра



(3)

མུལ་བའི་ཡུམ་ Матерь Победителей  
(Праджняпарамита)

ཤིན་རུ་ очень, крайне

དགོངས་པ་ замысел (Будды)

འཇམ་གླིང་ Джамбудвипа

སྒྲ་སྒྲུབ་ Нагарджуна

རྒྱན་ украшение

གྲགས་པ་ слава, известность

དཀའ་བ་ трудный

འགྲེལ་མཛད་ объяснение,  
комментарий

ཐོགས་མེད་ Асанга

ཡོངས་སུ་ полностью



(4)

གིང་རྩ་ основатель, кормчий,  
первопроходец

བརྒྱད་ линия преемственности

མ་ཞོར་ безошибочный

རྫོགས་པ་ полный, совершенный

བསྐྱེས་པ་ сжатый

གནད་ сущностный

ཟབ་མོའི་ལྗ་བ་ глубокое воззрение,  
взгляд

རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་པའི་ལམ་ путь обширных деяний

མར་མེ་ масляный светильник,  
лампада

མར་མེ་མཛད་ Атиша (возжжённый  
светильник)

གདམས་པའི་མཛོད་འཛིན་ держатель святых  
наставлений



(5)

འཕྲུག་ངོགས་	врата
སྐལ་བཟང་	счастливы (с благой кармой/судьбой)
མཇེད་	деяния
གསལ་	освещать, прояснять
བཤེས་གཉེན་	учитель, благой друг
མིག་	глаз, око
ལྟ་བ་	взгляд, воззрения
རབ་	особый
བརྟེན་	любовь, милосердие



(6)

གཙུག་གི་རྒྱན་	украшение короны
རྩེ་རིམ་	блеск славы
དབང་གི་རྒྱལ་པོ་	драгоценность, исполняющая желания
སྐོང་བ་	исполнять (надежды, чаяния)
འགོ་ན་	среди существ
བ་དམ་	здесь: вид подвески с шёлковыми орнаментированными полосками
རྩན་པའི་བ་དམ་	здесь: знак успеха, издалека видный всем и узнаваемый
སྟེ་དགུ་	существа девяти миров
ལེགས་བརྒྱན་	благородная традиция



(7)

འགལ་མེད་    непротиворечиво  
 དད་མྱག་    легко понять  
 ལུང་    защитит  
 གཡང་ས་    пропасть  
 ཉེས་ལྗོངས་    неблагое поведение,  
                               недобродетель  
 ཉིད་པ་    обрести  
 རྩོད་གི་རྒྱ་པོ་    тысяча рек, потоков  
 འདུ་བ་    объединять



(8)

དེ་ལྟར་    поэтому  
 སྐལ་ལྷན་    счастливицы  
 ལུ་ཞིག་ཡོད་    найдётся ли кто?  
 དཔྱོད་ལྡན་    имеющий аналитические  
                               способности  
 ལྗུ་པོད་    Индия и Тибет  
 ཡིད་རབ་    острый ум  
 མི་འཕྲོག་    не обделён



(9)

བཟུ་བ་	собранное
ཉན་	слушать
འཆད་	изрекать, здесь: речь
ཕན་ཡོན་	польза
དམ་ཆོས་འཆད་	проповедование Дхармы
རྒྱ་བས་ཆེན་	величие, значимость
དེ་དོན་བསམ་	размышляй о смысле этого
སྟུན་རེ་	единожды, один раз
ཀྱང་	даже, лишь
སོགས་	накапливать



(10)

དེ་ནས་	затем
འདི་ཡི་	эта и будущая жизнь
ཡིགས་ཆོགས་	благая совокупность (качеств, условий)
ཇི་སྟེང་	все эти; все, какие есть
རྩ་བ་	корень
འགྲིག་པ་	подходить, соответствовать
རྟེན་འབྲེལ་ཡིགས་པ་	благие условия
ལམ་སྟོན་བཤེས་གཉེན་	духовный наставник,
དམ་པ་	указующий путь
འབད་པ་	усердствовать
མཐོང་ནས་	осознав
སྟོབ་གི་ཡིད་	ради жизни
ཡང་	даже
གཏོང་	бросать, оставлять
བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་	поступать согласно совету (учителя)



མཆོད་པ་      подношение  
 མཉེས་པར་བྱེད་      радуи  
          ཀྱང་      также  
          ང་      я  
          ཁྱིད་      ты  
 རྒྱལ་འབྱོར་      йогин  
 ཐར་འདོད་ཁྱིད་      ты, желающий  
                          освобождения (лама  
                          Цонкапа обращается  
                          к своим последователям)  
  
 ཉམས་ལེན་      практиковать



(11)

         རྒྱལ་      превышает  
 ཡིད་བཞིན་རྗེས་      драгоценность,  
                          исполняющая желания  
 ང་རིས་ཙམ་      только теперь (очень  
                          короткое время)  
 ངཀའ་      трудно  
          ལྷོ་      легко  
          ལྷོག་      вспышка молнии  
 ཉིན་མཆོན་      днём и ночью  
 འཇིག་རྟེན་གྲུ་བ་      мирские дела  
 སྤྲོལ་པ་འཕུར་བ་      шелуха, поднятая ветром  
 རྩོད་པོ་ལེན་པ་      извлекать суть



(12)

ཕྱི་	смерть, умирать
དན་	дурной
མི་སྐྱེ་	человеческое рождение
གདོན་	уверенность
ངེས་	наверняка
དགོན་མཆོག་གསུམ་	Три Драгоценности
འཇིགས་སྐྱོབ་	защищать от страха
བསྐྱབ་བྱ་	обет
ཉམས་པ་	упадок (достоинств)
ཉམས་པ་མེད་པར་བྱ་	относись с уважением
འབྲས་	плод
ཡིགས་	хорошо, добросовестно
སྒྲུང་དོར་	принятие и отказ
རག་ལས་	зависеть
བརྩན་པ་	надёжный, прочный
ཕྱིན་ཏུ་	очень, особенно



(13)

ཆང་པའི་རྗེན་	(полностью) совершенная основа (человеческое тело)
མཆོན་ཉིད་	качества, характеристика, определение
མ་རྗེད་བར་དུ་	(до тех пор) пока не обретёшь
ས་ཆོད་	здесь: отсечённый
མི་འོང་བ་	не подходящий
བསྐྱབ་	усердствуй
སྐྱེད་ལྗེད་	моральные падения
སྦྱོང་བ་	очистить
གནད་ཆེ་བ་	очень важно
བསྐྱེན་པ་གཅིས་	практикуй (заботливо, осторожно, точно — как мать) (комм. Учителя)



(14)

ཐུག་བདེན་	здесь: краткое написание Истины Страдания
ཉེས་དམིགས་	ущербность, недостатки
བསམ་	осмысливать
འབད་	усердие
དོན་	значение, смысл
ཀུན་འབྱུང་	здесь: краткое написание Истины Источника страдания
འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་	механизм сансары (стадии вхождения в самсару)
གཅོད་	отсечение
སྒྲིབ་པས་	печаль, разочарование
ངེས་འབྱུང་	отречение
བསྐྱེན་པ་	уверенность
བཙུངས་པ་	оковы, путы



(15)

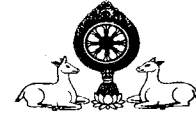
གཞུང་ཤིང་	здесь: несущий столп
གསེར་	золото
ཕྱི་	здесь: эликсир
ལྷ་བུ་	подобен
གདེར་	сокровищница
སྙུགས་	сердце
མཐིམ་དུ་	в глубине





(16)

ཐུན་པ་	здесь: даяние, щедрость
མཆོན་ཆ་	оружие
རེ་སྟོང་	надежда, чаяние
སེར་སྒྲི་མདུད་པ་	узел скупости
རྒྱལ་པོས	Боддхисаттва, сын Победоносного
མ་ལུ་	решимость, необратимая воодушевлённость
ཕྱོགས་བཅུ་	десять сторон света
གཞི་	основа
སྙན་པའི་གྲགས་པ་	добрая слава, известность



(17)

ཚུལ་སྦྱིམས་	нравственность
ཉེས་སྟོན་	неблагие поступки
དྲི་མ་	загрязнения
འཁྲུང་པའི་ཆུ་	омывающие воды
དབུས་ན་	посреди
ཟིན་	глаз
སྟོ་དག་	девять видов существ
བསྟར་	охранять
སྒྲུབ་པོ་	гора Меру
བརྒྱན་	сияет
ཆེ་བའི་འོད་	лунный свет
སེལ་	здесь: устранять, охлаждать
ཆ་གདུང་	жар, лихорадка (омрачений-клеш)
ཡང་དག་སྒྲུངས་པའི་སྦྱིམས་	в совершенстве принятые обеты



(18)

བརྗོད་པ་	терпение, смирение
ཀླན་གྱི་ཕྱལ་	лучшее из всех
དཀའ་སྤྱོད་	аскеза
ཉོན་མོངས་གདུང་	страдания от омрачений
ནམ་མཁའ་རྩེ་	Гаруда (царь птиц)
ཞེ་སྤང་	гнев, ненависть
ལག་འགྲོ་	змея, змий
སྒྲ་བའི་གོ་ཆ་	кольчуга, панцирь, доспехи
ཆོག་རྩལ་	грубая речь
ཕྱ་ཆོག་ས་	всевозможные
གོ་མས་	привыкать, привычка



(19)

མི་ལྟོག་	неизменное, необратимое
ལུང་	устное наставление
རྟོགས་	осознавание, постижение
ལང་པོའི་རྩ་	возрастающая луна
འཕེལ་	увеличиваться
སྤྱོད་ལམ་	действия
ཐམས་ཅད་	все
ཡིད་བཞིན་	как задумано, по замыслу
མཐའ་	конец, предел (конечная цель — Просветление)
གང་བརྒྱམས་ལས་	здесь: любые действия,
ཀྱི་མཐའ་ (བྱ་བ་)	предпринятые ради конечной, абсолютной цели
གོ་བགོས་	надевать доспехи
ལའི་	лень
སེལ་བ་	избавлять



(20)

དབང་བསྐྱར་	обретший власть, царствующий, подчиняющий
བསམ་གཏན་	сосредоточение мысли
བཞག་ན་	здесь: если сфокусировать (ум), находясь в медитации
གཡོ་མེད་	здесь: непоколебимый
རྒྱུན་ཏུ་	всегда, постоянно
འཛོམས་	побеждать
དག་	враг
རི་ཡི་དབང་པོ་	хозяин, властелин гор
བཏང་ན་	здесь: если направить ум (на анализ благого объекта)
ལས་སྒུ་རུང་བ་	работоспособность (тела и ума), податливость
རྩམ་གཡིང་	рассеянность, блуждание ума



(21)

ཟབ་མོའི་དེ་ཉིད་	глубинная таковость, пустота
མིག་	око, глаз
དུངས་	уничтожить, вырвать
རྩ་བ་	корень
བསྐྱེད་སྤྱོད་	прославлять, восхвалять
གཏི་མུག་	тупость, невежество
སྒྲོན་མེ་	светильник
འབད་པ་དུ་མས་	многими усилиями, упорством
འབྲིན་	вытаскивать
དུངས་ནས་འབྲིན་	вырвать, извлечь, уничтожить
ཐུན་པ་	тьма
སེལ་	здесь: рассенвать, освещать



(22)

ཙམ་ལ་	лишь
ནལ་པ་	сила
མཐོང་	зреть, видеть
དང་བྲལ་བ་	без
དཔྲད་	анализ
མི་ཐོག་	не меняется
རྒྱས་པར་མཛད་	возрастает, ширится
རྟ་ལ་བསྐྱོན་	оседлать коня
མཐའ་བྲལ་	свободный от крайностей
མཚོན་རྩྭ་	острое оружие
ཕུ་ཐག་ཚོད་པ་	наверняка решённое
ཚུལ་བཞིན་དཔྲོད་པ་	верный логический анализ
དྲི་ཉིད་	пустота, таковость
སྒྲུབ་ཤོས་	мудрость
དམིགས་གཏང་	объект концентрации



(23)

སོ་སོར་རྟོགས་པ་	аналитическое, различающее исследование
ཟུང་འབྲེལ་	союз, слияние воедино
ཡ་མཚན་	восхитительный
བརྩོན་རྩམས་	усилия
བརྩན་པར་གནས་	прочное, стабильное пребывание



(24)

**མཉམ་བཞག་** медитация (равностное  
пребывание)

**རྫོགས་ཐོབ་** медитация  
(последующего  
постижения)

ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྤང་ཉིད་      пустота, подобная  
пространству

**ཕྱ་མ་གྱི་བྱིང་པ་**    пустота, подобная  
иллюзии

**ସବ୍ୟସାଚୀ**    метод и мудрость

**ཀུལ་གྱུལ་མྱོད་པ་**    практика бодхисаттв

**ཕ་རོལ་འགྲོ་བ་**    выход из сансары

**བཤམ་པ་** ВОСХВАЛЯТЬ

**ཏྲོགས་**    ПОНИМАТЬ, ОСОЗНАВАТЬ

ཕྱོགས་ཅིའི་ལམ་ односторонний путь

ཆེན་པ་མེད་པ་    неудовлетворённый

**སྐལ་བཟང་རྩམས་** счастливы

**ལྷན་སྐྱོང་གི་** традиция



**(25)**

**ཐོག་དང་འབྲས་ཀྱི་** причина и результат  
**དེ་ལྟར་** как объяснено ранее

ཐེག་ཆེན་    Махаяна

ལམ་མཆོག་ Высший Путь

**དགོས་**      **нужно**

ཐུན་མེད་ལམ་      общий путь

མཁས་པའི་དོན་དཔོན་      искусный мастер,  
предводитель

མགོན་ལ་བརྟེན་ནས      полагаясь на защитника

**འགྲོ་བཤེས་** тантра

ཡོངས་རྫོགས་      все, полные, завершённые

**མཚན་ངག་    СОВЕТЫ**

དཔལ་འབྱོར་ драгоценная  
человеческая жизнь  
(свободы и дарования)

**དོན་དང་ལྗན་པ་**    **значимый, наполненный**  
**СМЫСЛОМ**



(26)

ཕྱིར་      поскольку, вследствие, для  
 རང་གི་ཡིད་ལ་      в своём собственном уме  
 ཕན་པར་བྱ་      приносить пользу  
 དགྲེས་པ་      радовать  
 གོམས་པར་བྱ་      приучить,  
 གོ་སྒྲུའི་      простой, лёгкий  
                  для понимания  
 དག་གིས་བཤད་      устно излагать (текст)  
 རྒྱལ་དག་      чистый, благородный  
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་      совершенный  
 འབྲུལ་མེད་      не разлучаться  
 རྫོན་ལམ་      молитва  
 བྱུར་ཅིག་      пусть, станет, будет  
                  (повелительная форма)



(27)

ཡོངས་སྟོན་      радоваться, наслаждаться  
 རྫོ་རྫེ་འཆར་      Будда Ваджрадхара  
 གོ་འཕང་      уровень, здесь: состояние  
 བྱུར་      быстро  
 རྫོགས་      достигать  
 འོག་      (повелит.) пусть (будет)



## Примечания

- <sup>1</sup> Будда Шакьямуни.
- <sup>2</sup> *Будда Майтрейя* — грядущий будда, находится в чистой земле Тушита.
- <sup>3</sup> *Манджугхоша* — Манджушри, божество мудрости.
- <sup>4</sup> *Нагарджуна* — индийский философ I—II вв. н.э. С него берёт начало линия преемственности духовной традиции Глубинных воззрений. Создатель философской школы Мадхьямака.
- <sup>5</sup> *Асанга* — индийский философ IV—V вв. н.э. Положил начало линии преемственности духовной традиции Обширных деяний. Ученик Будды Майтрейи.
- <sup>6</sup> *Джамбудвипа* — в буддийской космологии — один из четырёх островов-континентов, расположенных вокруг горы Сумеру, находящийся к югу от неё. Обитатели Джамбудвипы в прошлых жизнях совершали неблагие действия, поэтому живут

не так радостно, как жители других континентов. «Украшения Джамбудвипы» — философы Нагарджуна, Асанга, Арьядева, Васубандху Дигнага, Дхармакирти.

- <sup>7</sup> *Джово Атиша* (Дипамкара Шриджняна) (982—1054) — выдающийся буддийский йогин-философ, живший в Индии и позже учивший в Тибете. Родом из королевской семьи. Получил блестящее светское и духовное образование. Как отмечает автор текста Чже Цонкапа, «...биография Атиши восхищает умы учеников, потому что побуждает их к практике».
- <sup>8</sup> Счастливицы — те люди, чья благая карма (или «счастливая судьба») позволила им встретиться с учением Будды.
- <sup>9</sup> Имеется в виду человеческая жизнь, ставшая драгоценной вследствие обладания восемью свободами и десятью благами условиями. См. Ламрим, т. I, с. 130—145.
- <sup>10</sup> На санскрите *Чинтамани*.
- <sup>11</sup> Три Драгоценности — Учитель — Будда, Учение (Дхарма), Духовная община (Сангха).
- <sup>12</sup> Принятие Прибежища. См. Ламрим, т. I.
- <sup>13</sup> Человеческое тело.
- <sup>14</sup> См. Ламрим, т. I «Закон кармы», с. 317—319. «Хотя благодаря отказу от десяти неблагих деяний обретается хорошее положение, но если достичь совершенного положения для достижения Всеведения, то продвижение по Пути ни с чем не сравнимо».

Восемь созревших достоинств:

- 1) долголетие;
- 2) прекрасная внешность;
- 3) благородное происхождение;
- 4) благосостояние;
- 5) уважаемое слово;
- 6) обширная внимательность;
- 7) мужское рождение;
- 8) сильная натура (способность к действию).

<sup>15</sup> Там же, с. 320—322.

<sup>16</sup> «Три двери» — тело, речь, ум. (Ламрим, т. I, с. 279).

10 неблагих деяний:

- |      |                      |
|------|----------------------|
| тела | 1) убийство;         |
|      | 2) воровство;        |
|      | 3) распутство.       |
| речи | 1) ложь;             |
|      | 2) злословие;        |
|      | 3) грубое слово;     |
|      | 4) пустословие.      |
| ума  | 1) алчность;         |
|      | 2) гнев;             |
|      | 3) ложные воззрения. |

<sup>17</sup> «Четыре силы» (Ламрим, т. I, с. 330).

- 1) сила покаяния;
- 2) сила опоры;
- 3) сила благого деяния;
- 4) сила отказа от повторного действия.

<sup>18</sup> Стремление к Освобождению, или Отречение для трёх видов личности тройко:

— уровень малой личности заключается в отречении от привязанности к этой жизни;

— уровень средней личности — в отречении от сансары как таковой;

— уровень высшей личности — в порождении устремлённости к просветлению.

<sup>19</sup> См. Ламрим, т. II, с. 75—84 (о 12-звенной цепи).

<sup>20</sup> Имеется в виду достижение просветления.

<sup>21</sup> Три вида лени:

- 1) откладывание на потом;
- 2) увлечение мирскими занятиями;
- 3) неверие в собственные силы, самоуничижение, малодушие.

<sup>22</sup> Т. е. Абсолютную истину.

<sup>23</sup> Т. е. Относительную истину.





тельным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.

## *Как обращаться с буддийскими книгами*

Дхарма — Учение Будды — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей Учение Будды (а даже одно слово дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или ненужные книги, содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их — предание огню считается уважи-

**Чже Цонкапа**

**КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ  
ПОЭТАПНОГО ПУТИ  
К ПРОСВЕТЛЕНИЮ**

*Редактор Александр А. Нариньяни*

*Корректор И. Москаленко*

*Компьютерный набор В. Зайченко*

*Оригинал-макет Ю. Куц-Жарко*

*Дизайнер обложки Д. Карпова*

ООО «Открытый Мир»

115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1

Тел.: +7 495 789 82 31

Наши электронные адреса:

[http: //www.openw.ru](http://www.openw.ru)

E-mail: [samadhi@openw.ru](mailto:samadhi@openw.ru)

Подписано к печати 07.03.06. Формат 84х100/32

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,68

Тираж 1000 экз. Заказ № 265