

## ༄༅། །རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

Тридцать семь практик Сынов Победителей.

དངུལ་ལུ་རྒྱལ་སྲས་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་སྐུའི་ལུལ་བྲག་སྐུ). 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་བཀྲ་ཤིས). В четырнадцать лет принял обеты рабджуна (རབ་བྱུང་) и гецула (དགེ་ལུལ་) у гуру Пелбара (སྤྲ་མ་དཔལ་འབར), наставника Ринчен Пелсанга (མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དཔལ་བཟང) и руководителя Ринчен Дордже (སྤོབ་དཔོན་རིན་ཆེན་རྗེ་མེ), и получил имя Сангпо Пел (བཟང་པོ་དཔལ). В пятнадцать лет поступив в духовную школу в местности Э (ཨའི་ཚས་གྲུ), он усердно изучал у гуру Кунга Гелцена (སྤྲ་མ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན) Абхидхарма-Самуччаю (མངོན་པ་ཀུན་བརྟམ), Пять Трактатов Майтрейи (བུམས་ཚས་ལྗེ་ལྔ) и Бодхичарьяаватару (སྤྱོད་འཇུག) вместе с Собранием Трактатов Мадхьямаки (དབུས་རིགས་ཚོགས). Затем, придя в Сакья (ས་སྐུ), он изучил у гуру Шонну Гелцена (སྤྲ་མ་གཞོན་ནུ་རྒྱལ་མཚན) другие дополнения вместе с Семью Трактатами Праманы (ཚད་མ་ལྗེ་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་སྤོང་) от наставника Джянсем Ринчена (མཁན་པོ་བྱང་སེམས་རིན་ཆེན), гуру Намка Сангея (སྤྲ་མ་ནམ་མཁའ་སངས་རྒྱལ) и гуру Кунга Гелцена (སྤྲ་མ་ཀུན་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་ཟེང་མདའ་བ་གཞོན་ནུ་སྤོ་གོས). Всего он оставил после себя сто пятнадцать текстов, наиболее известные из которых: «Руководство для тренировки ума по семи пунктам» ལྷོ་སྤོང་དོན་བདུན་མའི་བྲིད་ཡིག, «Тридцать семь практик Сынов Победителей» རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན།, «Порождение активного устремления к Пробуждению» འཇུག་པ་སེམས་བསྐྱེད།, «Комментарий на Бодхичарьяаватару» སྤྱོད་འཇུག་གི་རྗེས།, «Комментарий на Сутрааланкару» མདོ་སྣ་རྒྱན་གྱི་རྗེས།, «Комментарий на Махаянауттаратантру» ཐེག་པ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་སྤྲ་མའི་རྗེས།, «Ритуал Нюнгни» ལྷུང་གནས་གྱི་ཚོག།, «Руководство по Пратитьясамутпаде» རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བྲིད་ཡིག, «Молитвенное обращение к учителям линии преемственности Тренировки Ума (Лоджонг)» ལྷོ་སྤོང་སྤྲ་མ་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས། и «Гуру-йога Лоджонга – «Путь во всей Полноте» ལྷོ་སྤོང་གི་སྤྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལམ་གྱི་ལུས་ཡོངས་སུ་རྗོགས་པ།

༄༅། །ན་མོ་གུ་རུ་ལོ་ཀེ་ཤུ་རྩ་ཡ།  
НАМО ГУРУ ЛОКЕШВАРАЯ!

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།།  
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི།།  
སྣ་མ་མཚོག་དང་སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།  
རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གྱིས་བས་ཕུག་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་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།།  
དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།  
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་བས།།  
རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།

Источник пользы и блага – Совершенные Будды,  
Происходят благодаря воплощению превосходной Дхармы;  
Но это зависит от знания его<sup>1</sup> практики,  
Поэтому опишу практики Сынов Победителей.

\* \* \* \* \*

I

དལ་འབྱོར་གྱི་ཚེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།།  
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།།  
ཉིན་དང་མཚན་དུ་དབྱེར་བ་<sup>2</sup>མེད་པར་ནི།།  
ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་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.

<sup>1</sup> Его – воплощения превосходной Дхармы.

<sup>2</sup> В некоторых изданиях གཞིལ་བ་ – «неустанно»

II

གཉེན་གྱི་སྤྱོད་ལ་འདོད་ཆགས་སྐྱུ་ལྟར་གཡོ།།  
 དགྲ་ཡི་སྤྱོད་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར།།  
 ལྷང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏེ་སྤྱུག་སྤྱུན་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་དགེ་སྤྱོད་ངང་གིས་འཕེལ།།  
 རིག་པ་དྲུངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།།  
 དབེན་པ་བསྐྱེན་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་མཛེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།།  
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཚོར་རྣམས་ལྷུ་དུ་ལུས།།  
 ལུས་གྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་འབོར།།  
 ཚོ་འདི་སྤོས་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་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།

བྱམས་དང་སྣོད་རྗེ་མེད་པར་འགྱུར་བྱེད་པའི།།  
གྲོགས་ངན་སྣོད་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་སློབ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།།  
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་པས་ཀྱང་།།  
གཅེས་པར་འཛིན་བ་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་བཙུངས་པ་ཡི།།  
འཛིག་ཉེན་ལྟ་ཡིས་སུ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱས།།  
དེ་སྦྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་སྤྱི་བའི།།  
དགོན་མཚོག་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་སྤྲུག་བསྐྱལ་ནམས།།  
སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས།།  
དེ་སྦྱིར་སློག་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

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེ་འི་ཟླུ་བ་བཞིན།།  
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།  
ནམ་ཡང་མི་འགྲུང་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།  
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་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་བརྩེ་བ་ཅན།།  
མ་རྣམས་སྐྱུ་ག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།  
དེ་སྦྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་སྦྱིར།།  
བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་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

སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།  
ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།  
དེ་སྦྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་དག།  
ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྲས་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

སྐྱུ་དག་འདོད་ཚེན་དབང་གིས་བདག་གི་འོར།།  
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།།

ལུས་དང་ལོངས་སྤོང་དུས་གསུམ་དགོ་བ་རྣམས།  
དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་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་ཕྱད་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།  
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།  
སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།  
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་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་སྟོན་སྣ་ཚོགས་པ།  
སྤོང་གསུམ་བྱུང་བར་སྐྱོག་པར་བྱེད་ན་ཡང་།  
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།  
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་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་སྤྲོད་ན་ཡང་།  
དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་གཤེས་ཀྱིས།  
གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྲས་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་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱབས་པའི་མིས།།  
 བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ནའང་།།  
 ཅན་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།།  
 ལྷག་པར་བཅུ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་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་སྐྱེ་བོ་ཡིས།།  
 ར་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།  
 རྒྱ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།།  
 སྐྱི་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་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་ཕོངས་ཤིང་རྟག་དུ་མི་ཡིས་བརྟམས།།  
 ཚབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲུང་།།  
 འགོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།།  
 ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་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

སྤྲན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྐྱི་བོས་བཏུད།།  
 རྣམ་ཐོས་བུ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།།

སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྣོད་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།།

ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་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་སྣང་དག་པོ་མ་བྱུལ་ན།།

སྤྱི་རོལ་དག་པོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།

དེ་སྦྱིར་བྱམས་དང་སྣོད་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།།

རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་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་ཚུའི་རྒྱ་དང་འབྲ།།

རི་ཅོམ་སྤྱད་ཀྱང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།།

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྦྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།།

འཕྲལ་དུ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་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

རི་ལྟར་སྤྲང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།།

སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྦྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།།

དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།།

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་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་འབྲུད་པ་ན།  
དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་རི་བཞིན་དུ།  
མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མེད་ལྟ་ཞིང་།  
ཞེན་ཆགས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

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

XXIV

སྤྲུག་བསྐྱེལ་སྒྲ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་གི་ལྟར།  
འབྲུལ་སྒྲུང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།  
དེ་སྦྱིར་མི་མཐུན་སྦྱེན་དང་འབྲུད་པའི་ཚོ།  
འབྲུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྲས་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་རྒྱུ་བ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏང་དགོས་ན།  
སྦྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས།  
དེ་སྦྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི།  
སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྲས་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

རྒྱལ་བྱིས་མས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།

གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གད་མོའི་གནས།  
དེ་སྦྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།  
རྒྱལ་བྱིམས་སྲུང་བ་རྒྱལ་སྲས་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་སྤོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྲས་ལ།  
གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།  
དེ་སྦྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།  
བཟོད་པ་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་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་ཀྱི།  
བརྩོན་འགྲུས་ཚོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་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

ཞེ་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།  
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།  
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།  
བསམ་གཏན་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་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་མ་རོལ་སྤྱིན་ལྡེ་ཡིས།།  
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རྒྱས་པས།།  
ཐབས་དང་ལྡན་ཞེང་ལ་ལོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།།  
ཤེས་རབ་བསྐྱོམ་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་ལུས་ལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།།  
ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།།  
དེ་སྦྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་ལུས་ལ་བ་ལ།།  
བརྟགས་ནས་སྦྱོང་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་སྐྱེངས་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་ལུང་བས།།  
ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལྷགས་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

ཉེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚུད་འགྱུར་ཞིང་།།  
ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།།  
མཛེལ་བཤེས་བྱིས་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།།  
ཆགས་པ་སྐྱོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་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

རྒྱུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།།  
རྒྱལ་བའི་སྐྱས་ཀྱི་སྦྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།  
དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།  
ཚིག་རྒྱུབ་སྐྱོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་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།།  
ཅན་ཤེས་སྦྱེས་དུས་ཀྱི་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།།  
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱེས་མ་ཐག།།  
འབྲུར་འཛོམས་བྱེད་བ་རྒྱལ་སྐྱས་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་།།  
རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།

<sup>3</sup> В некоторых изданиях написано: ཅན་ཤེས་སྦྱེས་དུས་ – "когда рождается бдительность". Поэтому сохранено более логичное написание ситонского издания.

ཐུན་དུ་དབང་གིས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས།།  
གཞན་དོན་བསྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་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་དགོ་བ་རྣམས།།  
མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་སྦྱིར།།  
ལའོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་གེས་རབ་ཀྱིས།།  
བྱང་ཚུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Так усердно воплощенные Добродетели,  
Ради устранения страданий бесчисленных скитальцев,  
[Должно] с помощью мудрости полной чистоты тройственного круга<sup>4</sup>  
посвятить Пробуждению – вот практика Сынов Победителей.

\* \* \* \* \*

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།།  
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།།  
རྒྱལ་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།།  
རྒྱལ་སྐྱེས་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.

སློབ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་རྒྱུད་བའི་སྦྱིར།།  
མཁས་པ་དགེས་པའི་སྤེབ་སྦྱོར་མ་མཚེས་ཀྱང་།།  
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྦྱིར།།  
རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ལྷུལ་མེད་ལེགས་པར་བསམ་པོ།།

Пусть в силу ограниченности интеллекта и недостатка образованности

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

<sup>5</sup> В некоторых изданиях ལྷུལ་མེད་ལེགས་པར་བསམ་པོ "думаю, являются безошибочными"

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་སྐྱོད་ལྷོད་པ་རྒྱབ་ས་ཚེན་རྣམས།།  
སློང་མན་བདག་འབྲས་གཉིང་དབག་དཀའ་བའི་སྦྱིར།།  
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།།  
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།།

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་བྱང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།།  
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གིས།།  
སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།།  
སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།།

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་དུ། ལུང་དང་རིགས་པ་སྐྱུ་བའི་བཅུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དཔུལ་རྒྱུའི་རིན་ཆེན་ཕྱག་ཏུ་སྐྱུར་བའོ།། །།

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