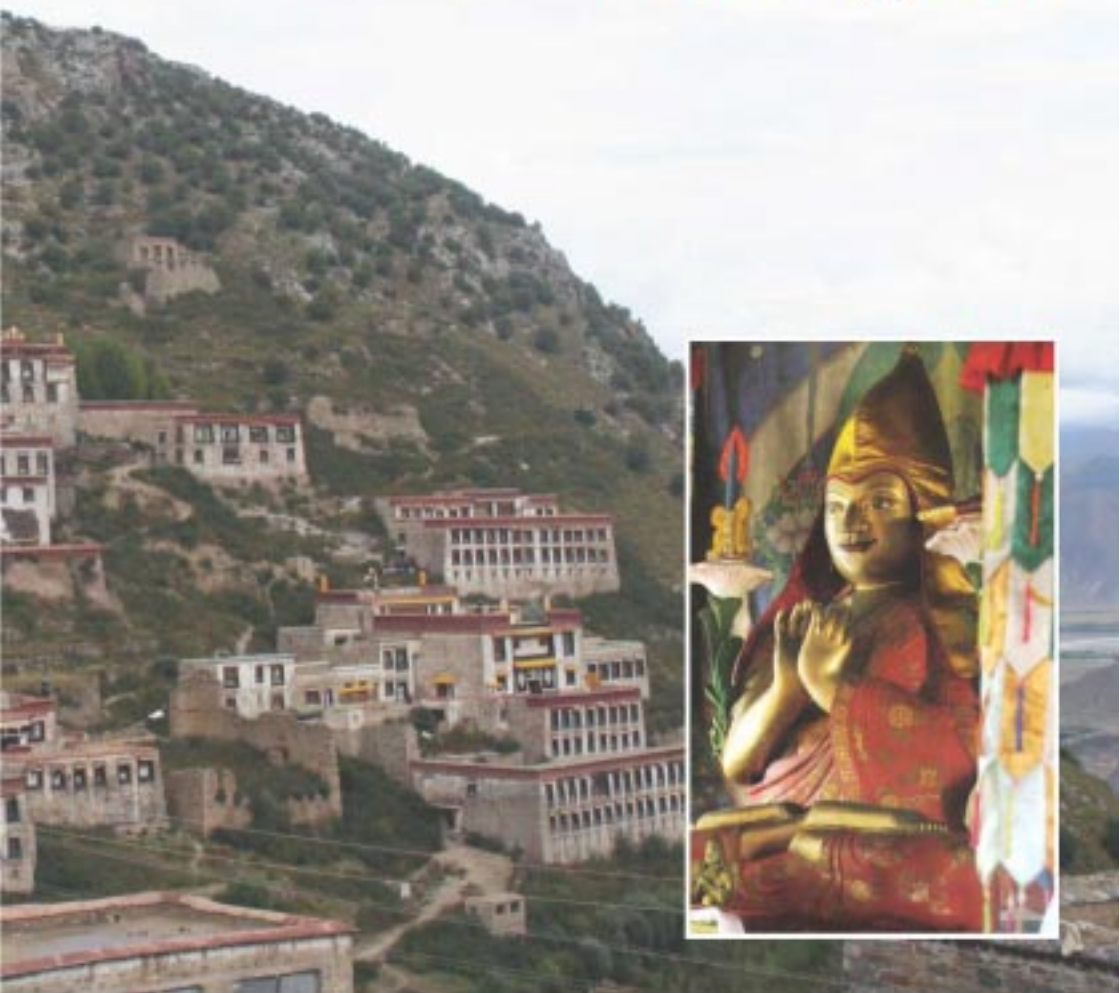


**Чже Цонкапа  
КРАТКАЯ  
СОКРАЩЕННАЯ  
ПРАКТИКА ЭТАПОВ ПУТИ  
ПРОБУЖДЕНИЯ**



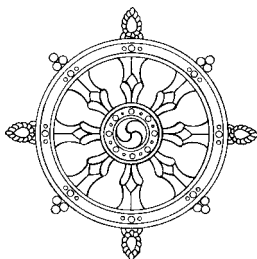
༄༅། །བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱིས་རིམ་བཞི་ཉམས་ལེན་མདོར་བསྡུས་བཞུགས། །

БУДДИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«ДАШИ ЧОЙНХОРЛИН»  
ИМ.ДАМБА ДАРЖА ЗАЯЕВА

Чже Цонкапа  
КРАТКАЯ  
СОКРАЩЕННАЯ  
ПРАКТИКА  
ЭТАПОВ ПУТИ  
ПРОБУЖДЕНИЯ

། །བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱིས་རིམ་བཞི་  
ཉམས་ལེན་མདོར་བསྡུས་བཞུགས། །

Верхняя Иволга  
2007



Изучение текста рекомендуется проводить под руководством Учителя, при обязательном условии предварительного ознакомления с «Большим руководством к Этапам Пути Пробуждения».



Чже Цонкапа  
(1357-1419)

༄༅། ། དམིགས་མེད་བརྗེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྦྱོན་རས་གཟིགས།།  
འི་མེད་མཁྱེན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་བའི་དབྱངས།།  
བདུད་དཔུང་མ་ལུས་འཛོམས་མཛད་གསང་པའི་བདག།  
གངས་ཅན་མཁའ་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཙོང་ཁ་པ།།  
སློབ་ཐབས་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།



ལུན་ཚོགས་དག་ལེགས་བྱེ་བས་བསྐྱེན་པའི་སྐྱུ།  
མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་རེ་བ་སྐྱོང་བའི་གསུང་།།  
མ་ལུས་ཤེས་བྱ་ཇི་བཞིན་གཟིགས་པའི་བྱུགས།།  
ཤུགས་གཙོ་བོ་དེ་ལ་མགོས་སྤྱད་འཚེ།།



Склоняю голову пред Главою Шакъев

(Чье) Тело рождено из бесчисленного количества  
собраний благих заслуг - добродетелей

(Чья) Речь исполняет чаяния  
бессметных живых существ

(Чей) Ум видит как есть  
без исключения все познаваемое



ཟླ་མེད་སྟོན་པ་དེ་ཡི་སྲས་ཀྱི་མཚོགས།  
རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཀུན་གྱི་ཁུར་བསྐྱམས་ནས།  
གྲངས་མེད་ཞིང་དུ་སྐྱེལ་བས་རྣམ་ཐོལ་བ།  
མི་ཡམ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།



Поклоняюсь Непобедимому и Нежноголосому -  
Лучшим из сыновей Наивысшего Учителя,  
Взявших весь груз деяний Победоносного  
Так играя проявляющихся в бесчисленных мирах





གིན་ཏུ་དཔག་པར་དཀའ་བ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ།།  
ཇི་བཞིན་དགོངས་པ་འགྲེལ་མཛད་འཛམ་གླིང་རྒྱན།།  
ལྷ་རྒྱལ་ཐོགས་མེད་ཅེས་ནི་ས་གསུམ་ན།།  
ཡོངས་སུ་བྲགས་པའི་ཞབས་ལ་བདག་ཕྱག་འཚལ།།



Поклоняюсь я стопам Прославленных  
в трех мирах Лудуб и Тогмеду -  
Украшениям Джамбудвипы,  
Комментировавшим как есть Замысел -  
Мать Победителей (Праджняпарамиту),  
крайне труднопостижимую



གིང་རྟ་ཆེན་པོ་གཉིས་ལས་ལེགས་བརྒྱད་པའི།།  
ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་རྒྱ་ཆེན་སྦྱོད་པའི་ལམ།།  
མ་ལོར་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་གནད་བསྐྱུས་པའི།།  
གདམས་པའི་མཛོད་འཛིན་མར་མེ་མཛོད་ལ་འདུད།།



Склоняюсь перед Мармэзад —  
        держателем высшей сокровищницы  
Собравшем безошибочно и полностью  
Сущность пути Глубокого воззренья и  
                                Широких действий —  
Прекрасных традиций от двух Великих подвижников



རབ་འབྱམས་གསུང་རབ་ཀུན་ལ་ལྟ་བའི་མིག།  
སྐལ་བཟང་ཐར་པར་བསྐྱོད་པའི་འཇུག་རོགས་མཚོག།  
བརྩེ་བས་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་མཁས་མཛད་པ་ཡིས།།  
གསལ་མཛད་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ལ་གུས་ཕྱག་འཚལ།།



С почетом поклоняюсь Благим Друзьям,  
разъясняющим искусными методами,  
Вращенными на любви.  
Вы — Око, видящее каждое Слово Будды  
Вы же и лучший брод для счастливых,  
стремящихся к Освобождению



འཇམ་གྲིང་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་གི་རྒྱན།།  
སྟན་པའི་བ་དན་འགོ་ན་ལྟང་ངེ་བ།།  
ལྷ་རྒྱུ་བ་ཐོགས་མེད་གཉིས་ལས་རིམ་བཞིན་དུ།།  
ལེགས་བརྒྱད་བྱང་ཚུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ནི།།  
སྐྱེ་དགུའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་སྐྱོང་བས་ན།།  
གདམས་པ་རིན་ཆེན་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་སྟེ།།  
གཞུང་བཟང་སྟོང་གི་ཚུ་བོ་འདུ་བའི་ཕྱིར།།  
དཔལ་ལྷན་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ་འང་ཡིན།།



Этапы Пути Пробуждения (Ламрим) —  
прекрасная традиция,  
Идущая от двоих: Лудуб и Тогмеда  
(Ламрим) — величественный стяг славы  
для живых существ,  
Высшее украшение всех мудрецов Джамбудвипы  
Царь, обладающий  
драгоценными наставлениями,  
Поскольку отвечает всем устремлениям живых существ  
Океан благородных благих изречений,  
Поскольку вобрал тысячи потоков  
из прекрасных источников





བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་ཉོགས་པ་དང་།  
གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ་དང་།  
རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སླག་ཉིད་པ་དང་།  
ཉེས་སྲོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་སྤྱང་།



В нем постигается непротиворечивость всего Учения  
Все, без исключения Слово Будды выявляется  
как практическое руководство,  
(В котором) Замысел Победоносного  
легко и просто обретается  
А также охраняет от бездны величайшего проступка



དེ་ཕྱིར་རྒྱ་བོད་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོ་ནི།།

སྐལ་ལྷན་དུ་མས་བསྟེན་པའི་གདམས་པ་མཚོགས།།

སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡིས།།

ཡིད་རབ་མི་འཕྲོག་དཔྱོད་ལྷན་སུ་ཞིག་ཡོད།།



Поэтому Мудрецы из Индии и Тибета,  
многие счастливы  
Опирались на Высшее наставление  
Есть ли кто из разумных, чей ум не увлечется  
Этапами Пути трех личностей?



གསུང་རབ་ཀྱན་གྱི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱུ་བསྐྱུ་བ།།  
ཚུལ་འདི་བྱན་རེ་སྟོན་དང་སྟན་པས་ཀྱང་།།  
དམ་ཚཱ་འཆད་དང་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་སོགས།།  
རྒྱབས་ཆེན་སྲུང་པར་ངེས་པས་དེ་དོན་བསམ།།



Даже раз, прочитав и выслушав,  
Этот свод, вобравший всю суть собрания Слова Будды  
(Вы) действительно обретете огромную пользу  
и прочие достоинства  
От слушания и проповеди Высшей Дхармы,  
поэтому помните его смысл



དེ་ནས་འདི་ཕྱི་ལོ་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྟེན་པའི།།  
 ཉེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིག་པའི་རྩ་བ་ནི།།  
 ལམ་སྟོན་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་འབད་པ་ཡིས།།  
 བསམ་དང་སྦྱོར་བས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་སྲ།།  
 མཐོང་ནས་སྟོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར།།  
 བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་མཚོན་པས་མཉེས་པར་བྱེད།།  
 རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།།  
 ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།།  
 རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
 ཐར་འདོད་བདག་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།།



(Вверение Благому другу) —  
это корень лучшего упорядочивания  
взаимозависимым возникновением  
Сколько ни есть прекрасных собраний  
в этой и последующих жизнях.  
Осознав это, нужно достойным образом мыслью и  
делами ввериться Учителю Пути -  
Высшему Благому Другу  
И даже ради жизни не отказывайтесь (от него)  
Радуйте подношением исполнения наставлений  
Я, йогин, такую практику осуществлял,  
И тебе, стремящемуся к Освобождению,  
следует делать так  
(Досточтимый Учитель такую практику осуществлял  
И мне, стремящемуся к Освобождению,  
следует делать так)\*

*\* В дацанах во время хуралов (служб) следует читать таким образом*





དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ལོར་ལས་ལྷག།  
འདི་འདྲ་རྟེན་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན།།  
རྟེན་དཀའ་འཛིག་སྤྲོ་ནམ་མཁའི་སློག་དང་འདྲ།།  
ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་འཛིག་རྟེན་བྱ་བ་ཀུན།།  
སྤྲོན་པ་འཕྱར་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་གྱུར་ནས།།  
ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྤྲིང་བོ་ལེན་པ་དགོས།།  
རྗེ་བཙུན་སྤྲོ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
ཐར་འདོད་བདག་གྲུང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།





གི་ནས་ངན་འགྲོར་མི་སྐྱེའི་གདེང་མེད་ཅིང་།།  
དེ་ཡི་འཇིགས་སྐྱོབ་དགོན་མཚོག་གསུམ་དུ་ངེས།།  
དེ་མྱིར་སྐྱབས་འགྲོ་གིན་ཏུ་བརྟན་པ་དང་།།  
དེ་ཡི་བསྐྱབ་བྱ་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱ།།  
དེ་ཡང་དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ལེགས་བསམས་ནས།།  
སྒྲུང་དོར་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་ལ་རག་ལས་སོ།།  
རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
ཐར་འདོད་བདག་གྲུང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།།



После смерти нет гарантии  
от перерождения в плохой участи  
От ужасов ее спасут Три Драгоценности - это точно  
Поэтому полностью опираясь на Прибежище  
Практикуй, не оскверняя его предписания  
А это зависит от реализации правильного выбора,  
(Основанного) на усиленном размышлении  
о плодах благих и неблагих деяний  
Досточтимый Учитель такую практику осуществлял  
И мне, стремящемуся к Освобождению,  
следует делать так



ལམ་མཚོག་བསྐྱབ་ལ་མཚོན་ཉིད་ཚང་བའི་རྟེན།།  
མ་རྟེན་བར་དུ་ས་ཚོད་མི་འོང་བས།།  
དེ་ཡི་མ་ཚང་མེད་པའི་རྒྱལ་བསྐྱབ།།  
སྒོ་གསུམ་སྡིག་ལྷུང་དྲི་མས་སྐྱགས་པ་འདི།།  
ལྷག་པར་ལས་སྐྱིབ་སྐྱོང་བ་གནད་ཆེ་བས།།  
རྒྱན་དུ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བར་བསྟེན་པ་གཅེས།།  
རྗེ་བཙུན་སྐྱ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
ཐར་འདོད་བདག་གུང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།།





སྐྱུག་བདེན་ཉེས་དམིགས་བསམ་ལ་མ་འབད་ན།།  
ཐར་བ་དོན་གཉེར་ཇི་བཞིན་མི་སྐྱེ་ཞིང་།།  
ཀྱུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་མ་བསམས་ན།།  
འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་ཚུལ་མི་ཤེས་པས།།  
སྲིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སྐྱོ་གས་བསྟེན་པ་དང་།།  
འཁོར་བར་གང་གིས་བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅེས།།  
རྗེ་བཙུན་སྤྲེལ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
ཐར་འདོད་བདག་གུང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།



Не усердствуя в размышлении  
        об ущербности в Истине страданий  
Не зародишь как есть стремление к Освобождению.  
Не размышляя о стадиях погружения  
        в сансару - Источнике страданий,  
Не познаешь способ отсечения корня сансары.  
Отречение от обусловленного бытия  
        опирается на разочаровании  
И познании того, что привязывает к сансаре.  
Досточтимый Учитель такую практику осуществляя  
И мне, стремящемуся к Освобождению,  
  следует делать так





སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཚོག་ལམ་གྱི་གཞུང་གིང་སྟེ།  
 རྒྱབས་ཚེན་སྟོད་པ་རྣམས་གྱི་གཞི་དང་ཉེན།  
 ཚོགས་གཉིས་ཀུན་ལ་གསེར་འབྲུང་ཅི་ལྟ་བུ།  
 རབ་འབྲུམས་དགེ་ཚོགས་སྤྱད་པའི་བསོད་ནམས་གཉེར།  
 དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྒྱལ་སྤྱོད་དཔའ་བོ་རྣམས།  
 རིན་ཚེན་སེམས་མཚོག་ཐུགས་དམ་མཐིལ་དུ་འཛིན།  
 རྗེ་བཙུན་བླ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།  
 ཐར་འདོད་བདག་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།



Бодхичитта является сердцевиной древа  
Пути Высшей Колесницы  
Основа и опора всех великих и обширных деяний  
Подобно субстанции, превращающей  
в золото все два накопления  
Сокровищница заслуг, вобравшая  
обширнейшие благодеяния  
Таким образом постигнув,  
герои Сыновья Победителей (Бодхисаттвы)  
Эту Драгоценную Высшую мысль  
держат в сердце практики  
Досточтимый Учитель такую практику осуществляя  
И мне, стремящемуся к Освобождению,  
следует делать так



སྒྲིབ་པ་འགྲོ་བའི་རེ་སྐོང་ཡིད་བཞིན་ལོར།།  
སེར་སྒྲིབ་མཁུན་པ་གཙོད་པའི་མཚོན་ཆ་མཚོག།  
མ་ལུམ་སྒྲིབ་སྒྲོ་བས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་སྐྱེས་སྐྱོད།།  
སྒྲིབ་པའི་གྲགས་པ་སྐྱོགས་བཅུར་སྐྱོག་པའི་གཞི།།  
དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལུས་དང་ལོངས་སྐྱོད་དག།  
ཡོངས་སུ་གཏོང་བའི་ལམ་བཟང་མཁས་པས་བསྐྱེན།།  
རྗེ་བཙུན་བླ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
ཐར་འདོད་བདག་གུང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།།



Даяние — это драгоценность,  
исполняющая желания, чаяния живых существ  
Лучший меч, разрубающий узел скупости  
Деяния Бодхисаттв порождают  
несокрушимость и мужество,  
Основа провозглашения  
величественной славы в десяти сторонах.  
Осознав это, мудрые опираются на прекрасный путь  
Полной отдачи другим тела, благ и добродетелей  
Досточтимый Учитель такую практику осуществлял  
И мне, стремящемуся к Освобождению,  
следует делать так



ཚུལ་བྲིམས་ཉེས་སྐྱོད་བྲི་མ་འབྲུད་པའི་ཚུ།  
 ཉོན་མོངས་ཚ་གདུང་སེལ་བའི་ལྷ་བའི་འོད།  
 སྐྱེ་དགའི་དབུས་ན་ལྷན་པོ་ལྷ་བུར་བརྗོད།  
 སྐྱོབས་ཀྱིས་བསྐྱེགས་པ་མེད་པར་འགྲོ་གུན་འདུད།  
 དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཡང་དག་སྲུངས་པའི་བྲིམས།  
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་བཞིན་བསྐྱུང་བར་མཛད།  
 རྗེ་བཙུན་སྤྲ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།  
 ཐར་འདོད་བདག་གུང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།





བཟོད་པ་སྟོབས་ལྡན་རྣམས་ལ་རྒྱན་གྱི་མཚོག།  
ཉོན་མོངས་གདུང་བའི་དཀའ་ཐུབ་ཀྱི་སྲུང་།།  
ཞེ་སྤང་ལག་འགྲུབ་དག་ལ་ནམ་མཁའ་སྤིང་།།  
ཚོག་རྒྱབ་མཚོན་ལ་སྲ་བའི་གོ་ཆ་ཡིན།།  
དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་བཟོད་མཚོག་གོ་ཆ་ལ།།  
རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཚུལ་གྱིས་གོམས་བར་མཛད།།  
རྗེ་བཙུན་སྤྲེལ་ས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
ཐར་འདོད་བདག་གུང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།



Терпение — лучшее украшение сильных,  
Превосходная для всех аскетическая практика  
разрушения клеш

Птица Гаруда - враг змеи гнева  
Непробиваемая кольчуга от меча грубых слов  
Осознав таким образом,  
к кольчуге высшего терпения

Привыкают разнообразными способами  
Досточтимый Учитель такую практику осуществлял  
И мне, стремящемуся к Освобождению,  
следует делать так





མི་བསྐྱོག་བརྟན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་གོ་བགོས་ན།།  
ལུང་ཉོགས་ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་སྐྱ་བཞིན་འཕེལ།།  
སྦྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དོན་དང་ལྡན་པར་འགྱུར།།  
གང་བརྩམས་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ།།  
དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལེ་ལོ་ཀུན་སེལ་བའི།།  
རྒྱབས་ཆེན་བརྩོན་འགྲུས་རྒྱལ་གྲས་རྣམས་ཀྱིས་བརྩམས།།  
རྗེ་བརྩོན་སྤྲ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
ཐར་འདོད་བདག་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།





བསམ་གཏན་སེམས་ལ་དབང་བསྐྱུར་རྒྱལ་པོ་སྟེ།  
བཞག་ན་གཡོ་མེད་རི་ཡི་དབང་པོ་བཞིན།།  
བཏང་ན་དགོ་བའི་དམིགས་པ་ཀུན་ལ་འཇུག།  
ལུས་སེམས་ལས་སྲུ་རུང་བའི་བདེ་ཆེན་འདྲེན།།  
དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྣལ་འབྱོར་དབང་པོ་རྣམས།།  
རྣམ་གཡེང་དགྲ་འཛོམས་ཉིང་འཛིན་རྒྱན་དུ་བསྟེན།།  
རྗེ་བཙུན་སྤྲོ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
ཐར་འདོད་བདག་གུང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།





ཤེས་རབ་ཟབ་མོའི་དེ་ཉིད་ལྟ་བའི་མིག།  
སྤྱིད་པའི་རྩ་བ་དྲུངས་ནས་འབྱིན་པའི་ལམ།།  
གསུང་རབ་ཀྱིན་ལས་བསྐྱུགས་པའི་ཡོན་ཏན་གཏེར།།  
གཏི་མུག་མུན་སེལ་སྒྲོན་མེའི་མཚོག་ཏུ་གྲགས།།  
དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཐར་འདོད་མཁས་པ་ཡིས།།  
ལམ་དེ་འབད་བ་དུ་མས་བསྐྱེད་པར་མཛད།།  
རྗེ་བཙུན་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
ཐར་འདོད་བདག་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།



Мудрость - глаз видящий глубинную таковость  
Путь выкорчевывания корня обусловленного бытия  
Сокровищница достоинств,  
  восхваляемая каждым Словом Будды  
Наилучший светильник,  
  рассеивающий тьму невежества  
Таким образом осознав,  
  мудрецы стремятся к Освобождению  
Порождая большое усердие на этом Пути  
Досточтимый Учитель такую практику осуществляя  
И мне, стремящемся к Освобождению,  
  следует делать так



ཕྱི་གཅིག་བསམ་གཏན་ཙམ་ལ་འཁོར་བ་ཡི།།  
 ཕྱི་བ་གཅོད་པའི་རྣམ་པ་མ་མཐོང་ཞིང་།།  
 ཞི་གནས་ལམ་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་གྱིས།།  
 ཇི་ཙམ་དཔྱད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མི་ལྡོག་པས།།  
 ཡིན་ལུགས་སུ་ཐག་ཚོད་པའི་ཤེས་རབ་དེ།།  
 གཡོ་མེད་ཞི་གནས་ཏྟ་ལ་བསྐྱོན་ནས་ནི།།  
 མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་རིགས་པའི་མཚོན་རྫོན་གྱིས།།  
 མཐར་འཇིག་དམིགས་གཏང་ཐམས་ཅད་འཇིག་བྱེད་པའི།།  
 ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པའི་ཡངས་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།།  
 དེ་ཉིད་རྟོགས་པའི་སློ་གྲོས་རྒྱས་པར་མཛད།།  
 ཇི་བཅུན་སླ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
 ཐར་འདོད་བདག་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།།







ཕྱི་གཅིག་གོམས་པས་ཉིང་འཛིན་འགྲུབ་པ་ནི།།  
 ལྷོས་པར་ཅི་འཚལ་ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པ་ཡི།།  
 སོ་སོར་རྟོགས་པ་ཡིས་ཀྱང་ཡིན་ལུགས་ལ།།  
 གཡོ་མེད་ཤིན་ཏུ་བརྟན་པར་གནས་པ་ཡི།།  
 ཉིང་འཛིན་བསྐྱེད་པར་མཐོང་ནས་ནི་ལྷག་གཉིས།།  
 ཟུང་འབྲེལ་སྐྱབ་ལ་བཙོན་རྣམས་ཡ་མཚན་ནོ།།  
 རྗེ་བཙུན་སྤྲ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
 ཐར་འདོད་བདག་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།།



Медитация осуществляется навыком  
однонаправленного сосредоточения -

Следует ли об этом говорить?

А посредством же правильного анализа,

Подробно постигающего окончательную истину объектов

И пребывающего неколебимо и особо устойчиво,

Видно порождение медитации

шаматхи и випашьяны.

Восхитительны Усердствующие (мудрецы),

реализующие единство (этих) Двух.

Досточтимый Учитель такую практику осуществляя

И мне, стремящемуся к Освобождению,

следует делать так



མཉམ་བཞག་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྣོང་ཉིད་དང་།།  
 རྗེས་ཐོབ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྣོང་བ་གཉིས།།  
 བསྐྱོམས་ནས་ཐབས་ཤེས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡིས།།  
 རྒྱལ་ལྷན་སྦྱོད་པའི་ཕ་རོལ་འགོ་བ་བསྐྱབས།།  
 དེ་ལྟར་ཉོགས་ནས་ཕྱོགས་རེའི་ལམ་གྱིས་ནི།།  
 ཚིམ་བ་མེད་པར་སྐལ་བཟང་རྣམས་ཀྱི་ལྷགས།།  
 རྗེ་བཅུན་སྒྲ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།།  
 ཐར་འདོད་བདག་གུང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།



(Поистине) восхитительна медитация на два вида пустоты: на пустоту равностного пребывания, подобную пространству и пустоту последующего постижения, подобную иллюзии, связывающая воедино метод и мудрость, которые (наделяют) деяния Бодхисаттв (способностью) выводить за пределы сансары.

Таким образом осознав, традиция счастливых - не довольствоваться односторонним путем.

Досточтимый Учитель такую практику осуществлял

И мне, стремящемуся к Освобождению,

следует делать так



དེ་ལྟར་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཐེག་ཆེན་གྱི།  
ལམ་མཚོག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་བྱམ་མོང་ལམ།  
ཇི་བཞིན་བསྐྱེད་ནས་མཁས་པའི་དེད་དཔོན་གྱི།  
མགོན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱད་སྡེའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེར།  
ལྷགས་ནས་ཡོངས་རྫོགས་མན་ངག་བརྟེན་པ་དེས།  
དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་དང་ལྡན་པར་བྱས།  
རྗེ་བཙུན་སྤྲེལ་མས་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཛད།  
ཐར་འདོད་བདག་གུང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།



Таким образом, зародив как есть  
        общий путь, необходимый для обоих  
Высших путей Большой Колесницы  
        причины и следствия,  
Опираясь на защиту мудрого Предводителя  
Вступают в Великий Океан Тантры  
Полагаясь на полные, завершенные  
        устные Наставления,  
Придают смысл обретенной свободе и благу  
Досточтимый Учитель такую практику осуществляя  
И мне, стремящемуся к Освобождению,  
        следует делать так



རང་གི་ཡིད་ལ་གོམས་པར་བྱ་བྱིར་དང་།།  
སྐལ་བཟང་གཞན་ལ་འང་ཕན་པར་བྱ་བའི་བྱིར་།།  
རྒྱལ་བ་དབྱེས་པའི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ལམ།།  
གོ་སྤྲིའི་ངག་གིས་བཤད་པའི་དག་བ་དེས།།  
འགོ་བ་ཀུན་གྱང་རྣམ་དག་ལམ་བཟང་དང་།།  
འབྲལ་མེད་གྱུར་ཅིག་ཅེས་ནི་སློན་ལམ་འདེབས།།  
རྗེ་བཙུན་སྤྲ་མས་སློན་ལམ་དེ་ལྟར་བཏབ།།  
ཐར་འདོད་བདག་གྱང་དེ་བཞིན་འདེབས་འཚལ་ལོ།།



Те добродетели от приучения моего ума,  
А также оказания помощи другим счастливым,  
Изложения легкоусвояемым языком  
Полного завершённого Пути,  
                        радующего Победителя, посвящаю:  
Чтобы все живые существа (никогда) не разлучались  
С совершенно чистым, прекрасным Путем  
Досточтимый Учитель такую практику осуществляя  
И мне, стремящемуся к Освобождению,  
  следует делать так





སྟོན་པ་སྐྱོན་མེད་པའི་བསྟན་པ་དང་།  
མཇལ་བ་འདྲི་འདྲ་སྐྱོན་མེད་ཀྱི་ཡིན་པས།  
དགེ་བ་འདི་ཡང་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ།  
བཤེས་གཉེན་དམ་པས་འཇོན་པའི་རྒྱ་རྩ་བཅོ།



Встреча с Учением несравненного Будды  
Это доброта Учителя  
Добродетели от нее посвящаю причинам того,  
чтобы все живые существа  
Были связаны с Высшими Благими Друзьями



ང་ཡི་སྒྲ་མ་སྒྲོ་བཟང་གྲགས་པ་དེ།  
དགའ་ལྡན་གནས་སམ་བདེ་བ་ཅན་ལ་སོགས།  
དག་པའི་ཞིང་ཁམས་གང་ན་བཞུགས་ཀྱང་རུང་།  
བདག་སོགས་ལའོར་གྱི་ཐོག་མར་སྐྱེ་བར་ཤོག།



Мой Учитель Лубсан Дагба  
Где бы ни пребывал — в Гандане,  
Дэважине или прочих Чистых землях  
Пусть я и другие родятся во главе (Его) окружения



དང་པོར་རྒྱ་ཚེན་ཐོས་པ་མང་དུ་བཅུལ།།

བར་དུ་གཞུང་ལུགས་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་ཤར།།

ཐ་མར་ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ་ཉམས་སུ་བྱངས།།

ཀུན་ཀྱང་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་ཆེད་དུ་བསྐྱོ།། །།

ཅེས་བྱང་ཚུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་རྣམ་གཞག་མདོར་  
བསྐྱས་ཏེ་རྗེད་བྱང་དུ་བྱས་པ་འདི་ནི།།མང་དུ་ཐོས་པའི་དགོ་སྤོང་སྤོང་  
བ་སྤོ་བཟང་གྲགས་པའི་དབལ་གྱིས་འབྲོག་རི་བོ་ཆད་གེ་ལྷན་རྣམ་  
པར་རྒྱལ་པའི་སྤྱིང་དུ་སྤྱུར་བའོ།།



В начале много усердствуй в обширном слушании  
В середине воспринимай источники  
  как практическое руководство  
В конце постоянно денно и ношно практикуй  
Все это посвящай распространению Учения

*Это краткое объяснение практики Этапов Пути Пробуждения для памятования создал многим известный монах-отшельник Славный Лубсан Дагба на отдельной большой горе, в Победоносном монастыре Гандан.*

---

Хотя перевод этого текста был осуществлен на бурятский язык много веков тому назад нашими великими предшественниками, но в силу просьбы и пожеланий хуvaraков (из Хакасии, Калмыкии, Тувы, Горного Алтая и т.д.) и ввиду их растерянности от наличия разных переводов на русском языке, порою противоречащих друг другу, мною был осуществлен этот перевод.

Учение Будды безупречно, но в силу неведения моего ума могут быть ошибки. И пусть добродетель, какая бы ни возникла в результате этого труда, станет одной из причин становления и формирования единой буддийской терминологии в русском языке. Перевод осуществлен в год огненной собаки семнадцатого рабжуна, девятого дня месяца белой коровы с колофона Агинского дацана «Дэчен Лхундублин».

Да будет полное благо!

*Ширээтэ лама Иволгинского дацана Хамбын Сумэ  
Гандан Даши Чойнхорлин гэшии (геше) Дагба Очиров*



---

**Чже Цонкапа**  
**КРАТКАЯ**  
**СОКРАЩЕННАЯ ПРАКТИКА**  
**ЭТАПОВ ПУТИ**  
**ПРОБУЖДЕНИЯ**

**НА ОБЛОЖКЕ:**

монастырь Гандан, Тибет, сентябрь 2006 года

(фото Александра Махачкеева)

Скульптура Чже Цонкапы  
школа Санжи-Цыбик Цыбикова  
(нач.ХХ века, дерево, резьба,  
роспись минеральными красками)

Скульптура находится  
в Жуд дугане Иволгинского дацана  
Реставратор - Баяр Эрдынеев

Редакторы: Доржо Цыренов, Борис Дампилон

Корректоры: Аюша Мункуев, Баатр Чимидов,

Валерий Чертыков, Даши-Рабдан Дамбаев

Компьютерный набор текста Чингис Ванданов

Тех.обесп.: Бато Норбоев, Эрдэн Жамбаев,

Эржена Савельева

Оригинал-макет, дизайн обложки tharlam<sup>©</sup>

(с) Буддийский Университет «Даши Чойнхорлин»

им. Дамба Даржа Заяева

Типография Буддийского Университета

«Даши Чойнхорлин» им. Дамба Даржа Заяева

Обложка отпечатана в типографии

издательства «Нова-Принт»

Подписано к печати: 28.01.2007

Тираж 500 экз.