

Дрикунг Кьобпа Джигтен Сумгон

# Неиссякаемый источник нектара

Собрание сущностных  
аспектов Горной дхармы



Звуки ваджры

Издание Фонда Гарчена (Garchen Stiftung)



Дрикунг Кьобпа Джигтен Сумгон  
Неиссякаемый источник нектара



Drikung Kyobpa Jigten Sumgon

# The Inexhaustible Source of Nectar

Collected Vital Points  
of Mountain Dharma

*Translated by Mark Riege*

Edition Garchen Stiftung

Дрикунг Кьобпа Джигтен Сумгон

# Неиссякаемый источник нектара

Собрание сущностных аспектов  
Горной дхармы

По-тибетски:

*Richö nädü dütsi terchen shugso*

*Перевод на русский*

*Виктории Пауковой*

Издание Фонда Гарчена (Garchen Stiftung)

Звуки ваджры  
Тексты дхармы традиции Дрикунг Кагью  
Под редакцией Яна-Ульриха Зобиша  
Том 1

Эти учения дхармы Дрикунг Кьобпы Джигтена Сумгона были записаны Он Шерабом Джунгне и собраны Е. П. Нубпой Ринпоче. Они были переведены с тибетского на немецкий Клаудией Юргенс (Кончог Йеше Метог) под руководством Кхенчена Ньимы Гьялтсена и затем переведены на английский Марком Риге. Перевод на русский выполнен Викторией Пауковой.

Издание второе  
© Garchen Stiftung, Munich 2017  
Все права защищены  
Координирующий редактор: Клаудия Гебель, Мюнхен  
Редактор текста: Триша Ламб, Лос-Анджелес  
Набор текста: Сатцверк Хубер, Гермеринг  
Дизайн обложки: Элмар Р. Грубер, Баден-Баден

[www.garchen-stiftung.com/en/](http://www.garchen-stiftung.com/en/)

# Содержание

## Звуки ваджры

Предисловие .....	9
Предисловие к немецкому переводу.....	14
Предисловие к немецкому переводу.....	15
Предисловие к английскому переводу.....	18

## Дрикунг Кьобпа Джигтен Сумгон Неиссякаемый источник нектара

*Собрание сущностных аспектов*

*Горной дхармы*

1	Выражение почтения и намерение .....	20
2	Введение.....	21
3	Стремление к уединению.....	22
4	Мотивация ухода [в ретрит].....	23
5	Недостатки негативного настроения .....	24
6	Благо положительного настроения.....	26
7	Методы для того, чтобы подружиться с местными духами.....	28
8	Методы умиротворения препятствий.....	32

9	Уходя в другое место. . . . .	34
10	Как обустроиться в ретритной хижине. . . . .	35
11	О хранении символов просветленных тела, речи и ума . . . . .	37
12	Личные условные факторы. . . . .	40
13	О быстрых знаках достижений в святых местах. . . . .	41
14	Метод, как превратить любое место в место достижений . . . . .	44
15	Разница между местами для высших, средних и малых йогов . . . . .	46
16	Необходимость избегать места, приносящие вред. . . . .	49
17	Чистые земли как метод очищения . . . . .	50
18	Взаимозависимость для того, чтобы оставаться в одном месте в течение длительного времени . . . . .	51
19	Взаимозависимость для того, чтобы уйти . . . . .	52
20	Взаимозависимость для получения пропитания . . . . .	53
21	Восемь сущностных аспектов практики . . . . .	54
	21.1. Сущностный аспект не отвлечения. . . . .	54
	21.2. Сущностный аспект — не менять объект . . . . .	55
	21.3. Сущностный аспект обмена тела того, что нужно оставить, на тело противоядия . . . . .	57
	21.4. Сущностный аспект погружения в увеличение [практики] сострадания для сохранения жизненной силы . . . . .	58
	21.5. Сущностный аспект того, что препятствия не возникают без причин . . . . .	60
	21.6. Сущностный аспект недуальности того, что нужно оставить и его противоядия . . . . .	62



21.7. Сущностный аспект углубления через метод и мудрость .....	63
21.8. Сущностный аспект поля, мотивации и объектов .....	65
22 Методы очищения различных преград .....	69
23 Как трансформировать препятствия в реализации .....	76
24 Завершающие наставления .....	92
25 Посвящение заслуг .....	93
Колофон .....	94
Примечания .....	95

## Приложения

Список лиц .....	112
Список будд, бодхисаттв и тантрических божеств .....	115
Список мест .....	117
Пояснение терминов на санскрите .....	119
Дополнительные списки .....	121
Источники разделов текста .....	125
Список цитируемых работ .....	128
Библиография .....	130

*Дрикунг Кьобпа Джигтен Сумгон*

**Неиссякаемый источник нектара**

*Текст на тибетском языке* .....

133



# Звуки ваджры

## Предисловие

Это первая книга из серии новых публикаций, преследующих двойную цель. Во-первых, мы хотим представить текст, способствующий истинному пониманию практики и мира мысли Тибетского буддизма, в особенности, традиции Дрикунг Кагью, для тех, кто интересуется этой линией передачи.

Во-вторых, фокусируясь на сфере нашей специализации — линии Дрикунг Кагью — мы хотим внести вклад в изучение Тибетского буддизма делая переводы, отвечающие высоким стандартам, дающим проникновение в традицию и разъясняющие концептуальные категории и основные термины, а также духовные — не только интеллектуальные — структуры данной традиции. Следуя этому, мы полагаем, что умственный опыт «иностранной» культуры может быть понят наилучшим образом используя с самого начала ее собственные термины и структуры, и что мы можем «думать вместе», если у нас достаточно хороших исходных материалов. Таким образом, мы намереваемся

внести вклад в перевод буддийской традиции на термины и структуры нашей собственной культуры, чтобы она стала «своей» и здесь. Для этого, мы представим несколько типичных текстов, таких как тексты, посвященные практике медитации или мыслям и воззрениям выдающихся мастеров Дрикунг Кагью, а также их биографии.

Мы постоянно стремимся улучшать качество переводов. Для этого, в сотрудничестве с Колледжем Кагью в Дерадуне, Индия, и европейскими университетами, мы создали структуру, чтобы переводчики получили возможность постоянно обучаться и поддерживать друг друга, а также мы создали тесную сеть переводчиков Дрикунг Кагью в Германии. Для каждого проекта, вместе с основным переводчиком работает еще один дополнительный переводчик, который поддерживает и критически проверяет работу, также каждый перевод тщательно редактируется. Более того, все переводчики работают в тесном контакте с учеными традиции.

Я хотел бы поблагодарить Его Святейшество Дрикунг Кьябгона Четсанга Ринпоче, который сделал возможными все эти начинания и постоянно их поддерживает, достопочтенного Кхенчена Ньиму Гьялтсена и достопочтенную Кончог Йеше Метог в Дерадуне, а также Фонд Гарчена (Garchen Stiftung) в Мюнхене. Без их помощи этот амбициозный проект был бы невозможен.

Первый том этой серии — «Неиссякаемый источник нектара: Собрание сущностных аспектов горной дхармы» — это «Горная дхарма» (*ri chos*). Данное понятие

описывает работы, в которых прослеживаются некоторые схожие моменты, но также есть и различия. Три остальные работы этого направления, которые сейчас доступны на английском языке: «Алхимия достижения» Дуджоме Ринпоче (перевод Тони Дафф в 2010 году)\*, «Океан абсолютного значения» Долпопы (перевод Джеффри Хопкинс) и «Горная дхарма» Карма Чагме. Хотя публикация последнего текста доступна на английском языке, она не является переводом тибетского текста, а представляет собой запись устного перевода вводных учений по этой работе. Текст «Горной дхармы» Долпопы имеет самое большое отличие от нашего текста. Это детальная презентация философии шентонг Долпопы (1292–1361), с бесчисленными цитатами и аргументами в формате аналитических дебатов. Предположительно, текст назывался «Горная дхарма», потому что Долпопа придерживался мнения, что тонкие аспекты его философской реализации будет возможно понять только в медитационном ретрите. «Горная дхарма» Карма Чагме — это необычайно обширная работа семнадцатого века, состоящая из более чем пятидесяти глав и трех сотен фолио. Этот текст, предположительно, назван «Горная дхарма» по двум причинам. Первая — так как он покрывает все темы, его удобно брать с собой в горный ретрит. Вторая — в перерывах между медитационными сессиями своего закрытого горного ретрита,

\* Die Klausur auf dem Berge (Theseus Verlag, Berlin), который давно уже не публиковался, похоже, является более ранним переводом (1994).

Карма Чагме давал эти учения через небольшое отверстие в стене своим ученикам, сидящим снаружи. «Алхимия достижения» — Горная дхарма Дуджом Ринпоче (1904–1987), действительно является текстом, напрямую предназначенным для ретрита. Он выделяется прямым и ясным языком, в нём даны практические наставления, которые не нуждаются в дальнейших комментариях или анализе. В отличие от текста Кьобпа Джигтена Сумгона, это учение напрямую затрагивает аспект практики без детального описания обстоятельств и условий ретрита. Так случилось, что в начале «Алхимии» Дуджом Ринпоче приводит цитату из ваджрного утверждения Кьобпа Джигтена Сумгона, говоря, что подготовительные практики являются даже более глубокими, чем наивысшие практики (Гонгчик 5.14): «То, что глубоко для других, не глубоко [для нас], и то, что не глубоко [для других], глубоко [для нас]».

Учения Кьобпы Джигтена Сумгона можно отнести к Горной дхарме так как они в деталях описывают обстоятельства и условия ретрита. Сама практика упоминается только когда она омрачена неблагоприятными условиями или же когда она делается для того, чтобы уничтожить негативные обстоятельства и вызвать позитивные. Здесь, Кьобпа Джигтен Сумгон показывает себя как мастера взаимозависимости: он подробно рассказывает о физических и словесных действиях и умственном настрое и объясняет в деталях как они позитивным или негативным образом влияют на ретрит. Мы наверняка можем сказать, что эти учения

базируются на утверждениях, на которых основываются все его учения: первое — все явления ничто иное, как свой собственный ум (Гонгчиг 6.2). Второе — не только причины и результаты манифестируются как пустота, но также пустота проявляется как причина и результат (Гонгчиг 6.17). Поэтому очень важно, чтобы все ученики-практики, как бы продвинута ни была их реализация, были особенно внимательны к своим действиям и умственному настрою (Гонгчиг 6.19).

Большая удача, что Его Преосвященство Нубпа Ринпоче, который провел много лет в ретрите в горах Лапчи, составил эти учения Кьобпы Джигтена Сумгона по просьбе Его Святейшества Дрикунг Кьябгона Ринпоче и что достопочтенная Кончог Йеше Метог перевела этот текст в результате многолетних усилий под руководством достопочтенного Кхенчена Ньимы Гьялтсена.

*Ян-Ульрих Зобиш  
Гамбург, ноябрь 2013 года*

## Предисловие к немецкому переводу

Основатель славной линии Дрикунг Кагью, Ратна Шри [Кьобпа Джигтен Сумгон], составил четырнадцать томов внешних, внутренних и секретных учений. Седьмой том содержит особые внутренние и секретные учения о Ричо [Горной дхарме], такие как «Внешнее Ричо Дроволунгма», «Внутреннее Ричо Нодгема», «Секретное Ричо Серкхугма», «Ричо Дондунма», «Тендрел Ричо», «Ричо Дутсе Терченма», Ричо Дутсе Бумчунг» и так далее. Из данных особых и секретных учений Ричо, Его Преосвященство Нубпа Ринпоче, реализованный мастер медитации, составил этот текст «Ричо Дутсе Терченма».

Данный текст детально объясняет, как выбрать подходящее место для ретрита, важность медитации и практики и как встречать трудности и вызовы, принимая их как путь практики. Я рад узнать, что достопочтенная Ани Кончог Йеше Метог перевела текст «Ричо Дутсе Терченма» на немецкий язык и что теперь он издается в виде книги. В течение многих лет она упорно работала над этим особенным текстом и перепроверяла его слова и значения со многими практиками и учеными. Я уверен, что это хороший перевод и что множество людей получат благо от этой книги.

С молитвами,



*Дрикунг Кьябгон Четсанг  
Дерадун, 26 марта, 2013 года  
Глава линии Дрикунг Кагью  
тибетского буддизма*



## Предисловие к немецкому переводу

Горная дхарма — это особый жанр буддийских текстов, которые дают практические наставления для ретрита в горах или других удаленных местах. Текст содержит собрание разделов из семи различных текстов Горной дхармы\*, все содержание которых происходит из слов Дрикунг Кьобпа Джигтена Сумгона, основателя линии Дрикунг Кагью, и были записаны его учеником Он Шерабом Джунгне. Три из них содержатся в этом собрании почти целиком.

Тибетский текст был составлен и снабжен названиями глав Его Преосвященством Нубпа Кончогом Норбу Ринпоче, который сам провел в ретрите много лет. По просьбе Его Святейшества Дрикунг Кьябгона Четсанга, немецкий перевод был подготовлен в колледже Дрикунг Кагью в Дерадуне под руководством Кхенчена Ньимы Гьялтсена.

Перевод настолько близок к тибетскому языку, насколько это возможно. К сожалению, в контексте перевода было невозможно включить многочисленные безустанные объяснения и разъясняющие примеры Кхенчена Ньимы Гьялтсена. Однако, многие пространственные сноски, которые, в основном, базируются на комментариях Кхенчена Ньимы Гьялтсена, послужат лучшему пониманию текста.

\* Подробный список разделов оригинального текста можно увидеть в приложении.

Точно также, дальнейшая информация, содержащая списки персон и имен, термины на санскрите, места, названия цитируемых работ и использованной литературы, а также дополнительные списки, которые слишком велики для постраничных сносок, могут быть найдены в приложениях. В добавление, тибетский текст, на котором базируется этот перевод, включен как приложение, так как Кхенчен Ньима Гьялтсен внес многочисленные мелкие изменения в оригинальный текст во время комментариев.

Немецкий перевод был в значительной степени поддержан щедрой финансовой и технической поддержкой многих жертвователей. В особенности я бы хотела поблагодарить Его Святейшество Дрикунг Кьябгона Четсанга и издателя Яна-Ульриха Зобиша, который снабдил многочисленными подсказками и направляющими указаниями, а также других членов исследовательской и переводческой группы *Lehre und Praxis der Drikung-Kagyüpa* (Учения и практики Дрикунг Кагью), Катрин Кверл и Сонома Шпица, а также Кхенпо Кончога Тампела, Кристине Sommerшу, Сюзанну Шмидт, Марка Риге и Ангелу Кох; их знания и коррекции внесли значительный вклад в этот перевод.

Мои дальнейшие благодарности Aachen Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. и многочисленным спонсорам, а также моим родителям, без которых мое изучение тибетского языка в Индии было бы невозможным. Я особенно благодарна моему необычайному учителю Кхенчену Ньиме Гьялтсену, который превосходно объяснил этот классический текст на понятном тибетском и терпеливо

прояснял мои различные вопросы и сомнения. Я постаралась создать перевод на немецкий язык, который был бы верен его наставлениям.

Пусть этот перевод принесет благо как можно большому количеству существ!

Пусть эта заслуга обернется благом для всех существ, особенно моей дорогой матери, Кристине Блументаль.

*Кончог Йеше Метог  
Дерадун, май 2013 года*

## Предисловие к английскому переводу

Данный английский перевод был создан на основе тибетского текста и его перевода на немецкий язык почтенной Кончог Йеше Метог, с её поддержкой, а также с поддержкой Яна-Ульриха Зобиша и дополнительными разъяснениями Кхенчена Ньима Гьялтсена. Немецкие сноски были переведены на английский язык с небольшими модификациями из-за разницы между немецкими и английскими терминами, а также дополнительные сноски были добавлены там, где это было полезно для понимания английского текста.

*Марк Риге  
Вермонт, июнь 2013 года*

Дрикунг Кьобпа Джигтен Сумгон

Неиссякаемый  
источник нектара

Собрание сущностных аспектов  
Горной дхармы

По-тибетски:  
*Richö nädü dütsi terchen shugso*





## Введение

Драгоценный лама<sup>8</sup> сказал: (В.1) В горном уединении<sup>9</sup> вы оставите неверные концепции о взглядах и делах этой жизни. Разгневанные смертью и непостоянством, вы будете бояться кармы, причины и результата, и недостатков самсары. Усердно стремясь к достижению совершенного пробуждения<sup>10</sup>, вы будете полагаться только на скудную пищу и станете убегать и прятаться подобно раненому оленю<sup>11</sup>. Вы будете беречь дисциплину поведения как зеницу ока, вы обретете непоколебимую преданность в отношении превосходного ламы и будете практиковать йогическую дисциплину<sup>12</sup> не заботясь о жизни и теле. Так как такие горные ретританты — это дети моего сердца, я научу вас всей глубочайшей Горной Дхарме, которой обладаю.



## Стремление к уединению

(С.1) Ничто не превзойдет медитацию в горном или лесном уединении и других подобных местах для того, чтобы достичь великого блага для себя и других. Все будды трех времен совершенствовались бхуми и пути<sup>13</sup> в уединенных местах, таких как горные ретриты. А также все предыдущие мастера линии<sup>14</sup> обрели все просветленные качества в таких местах, как горное уединение. Медитируя в подобных местах, мы возвращаем доброту ламы, а также медитируя в уединении гор, в вашем<sup>15</sup> потоке ума возникают неизмеримые качества.

Поэтому в горном уединении важно медитировать с однонаправленной концентрацией и когда великие практики медитации уходят в горы, накапливается неизмеримая заслуга. В сутре «Царь самадхи»<sup>16</sup> говорится, что, предпринимая семь шагов в сторону места ретрита с мыслью: «Я буду практиковать добродетель», вы накапливаете больше заслуг, чем наполняя драгоценностями до краев миллиардную вселенную<sup>17</sup> и поднося её всем буддам и бодхисаттвам.





## Мотивация ухода [в ретрит]

(С.2). Если с самого начала, развивая желание отправиться в подобные места, у вас<sup>18</sup> есть омрачающие эмоции или какое-либо негативное отношение, которое и является причиной ухода в уединение, результат и та цель, которую вы наметили, не будет достигнута. Желание удалиться в такие места не должно происходить из негативного состояния ума.

[Однако], если уходя в уединение у вас есть благословение позитивного намерения, такого как бодхичитта, возникнет результат этого — счастье и совершенство<sup>19</sup>. Поэтому желание уйти в такие места должно быть развито на основе позитивного настроения.



## Недостатки негативного настроения<sup>20</sup>

Говорится, что, если вы уходите [в ретрит] с привязанностью к объектам желанья<sup>21</sup> внешнего [мира, содержащего], вы не найдете пропитание и одежду. Если вы уходите с привязанностью к живым существам [содержащимся] внутри,<sup>22</sup> невозможно будет достигнуть дисциплинированного поведения и через эту привязанность к другим вы накопите дурные деяния и вам не будут доверять. Если вы уходите с гневом, вы встретитесь с врагами и ворами, ваше тело и ум будут страдать и последуют брань, вражда и споры. Если вы уходите с неведением, практика добродетели<sup>23</sup> не расцветет, ретрит не будет хорошим и приключится множество напастей. Если вы отправитесь с горделивым настроением ума, вы встретитесь с неблагоприятными обстоятельствами и в потоке вашего ума не возникнут благие качества. Если вы уходите с завистью, вы не найдете друзей, [но] все будут вас ненавидеть, бранить и так далее. Если вы уходите с пренебрежением к другим, вы не укоренитесь в ретритном месте, будет много препятствий<sup>24</sup>, цель не будет достигнута, и вы станете еще хуже. Если вы уходите, ища славы и почестей, созреет противоположный результат. И наконец, если вы уходите, думая только о собственных интересах, это будет подобно колеснице слушателей шраваков, и ваше собственное благо и благо других не будет достигнуто.

Подобные намерения являются неблагими с самого начала, поэтому благоприятные обстоятельства для практики не сойдутся вместе. Они являются неблагими и в середине, поэтому практика добродетели не расцветет. Также они неблагие в конце, поэтому возникнут препятствия. Поэтому нужно избегать [подобного настроя].



## Благо положительного настроения

Если вы отправляетесь в ретрит с настроением любви, вы станете объектом всеобщего почитания, все разногласия будут разрешены и все будет вам благоприятствовать. Если вы пойдете с настроением сострадания, к вам будет привлечено все хорошее и будет исполнено благо для других. Если вы отправляетесь в горы с радостью, вас будут сопровождать восхищение и хвала богов, людей и демонов. Если вы уходите в горы с чувством равенности, вы преодолеете проявления. Если вы уходите в горы [памятуя] о четырех безмерных<sup>25</sup>, благо для вас и остальных будет исполнено благодаря четырем превосходным деяниям<sup>26</sup>. Если вы уходите с настроением помнить о поддержании [обетов], вы достигнете совершенства дисциплинированного поведения. Если вы уйдете с намерением, полным бодхичитты, ваше благо и благо других будет исполнено. Если же вы отправитесь, думая [стать] вашим божеством<sup>27</sup>, препятствия не возникнут, и вы получите обычные достижения<sup>28</sup>. Если вы уходите с настроением преданности ламе, практика добродетели возрастет, и вы достигнете превосходных достижений<sup>29</sup>. Если вы уходите, памятуя о махамудре, вы превзойдете<sup>30</sup> все явления.

Такой [настрой] добродетелен в начале, поэтому соберутся вместе все благоприятные условия. Он добродетелен в середине, поэтому препятствия не возникнут и расцветет практика добродетели. И он добродетелен в конце, поэтому будет осуществлено ваше благо и благо других.

Вообще, куда бы вы не отправились [в ретрит], вы должны идти с правильным настроем, думая: «Я ухожу, чтобы исполнить сердечное пожелание моего ламы, и чтобы распространялось и процветало учение Будды и все живые существа, такие как местные духи<sup>31</sup> и так далее, могли достичь совершенного просветления». В особенности, вы должны развить любовь в отношении духов той местности, куда направляетесь.



## Методы для того, чтобы подружиться с местными духами

(А.2) Важно, чтобы ретританты, которые уходят в горы, подружались с местными духами и породили [для этого] правильные причинно-следственные связи<sup>32</sup>.

Недовольство [местных духов] возникает из-за того, что используются вода, деревья, земля и камни, недовольство из-за того, что разжигаются печи<sup>33</sup>, беспокойство из-за ссор с друзьями — [ретритантами], недовольство оттого, что вы нарушаете обещание того, как долго вы будете оставаться, раздражение из-за сжигания [вредных] благовоний<sup>34</sup>, недовольство из-за не подношения или запоздалого подношения торма, а также недовольство из-за встречи в неблагоприятный день. Таким образом, существуют семь ситуаций и важно знать причинно-следственные связи, [чтобы облегчить их]:

1) Уходящие в горные ретриты, после того как вы отправитесь в путь в благоприятный день и придете [в место ретрита], прежде чем распакуете свои вещи, сделайте пару [белых] торма. Сначала зародите бодхичитту:

«Пусть существа, мои матери, бесчисленные как пространство, и в первую очередь местные духи, человеческие и не человеческие существа, владеющие этой землей, достигнут совершенного состояния будды. Для этого я буду оставаться здесь такое-то время».

Произнося эти слова, медитируйте на себе как божестве йидама<sup>35</sup>, испуская свет из сердца и визуализируя

всех местных духов горы перед собой. [Поднесите] торма, [произнося] Акаро.....<sup>36</sup> и думайте, что они довольны и удовлетворены.

Затем зародите силу истины<sup>37</sup> и скомандуйте:

«Так как вы даруете мне одну треть этого места с водой и древесиной на время моего пребывания здесь, я, йогин, буду действовать на ваше благо. Благодаря этой заслуге, пусть все живые существа безграничные как пространство, и в первую очередь вы, обретут счастье, будут избавлены от страданий и достигнут совершенного драгоценного просветления. Поэтому не вредите и не завидуйте».

После того, как произнесете эти слова, представьте, что [местные духи] подносят свою гору вам и затем уходят к себе.

Один раз прочтите «[Сердечную] сутру<sup>38</sup>», поднесите торма<sup>39</sup> и посветите добродетель на их благо. Это образует причинно-следственную связь для того, чтобы [предотвратить] недовольство обитателей воды и лесов. Так было сказано.

2)Вообще, также важно избегать [сжигания сильно пахнущих веществ] в очаге. Если что-то случайно выкипит, немедленно возьмите горсть земли, разбросайте ее вокруг пролитого и прочтите стослоговую мантру. Затем речью вызовите силу истины и, как бы разговаривая с местным духом, скажите:

«Пусть ваши глаза не ослепнут, пусть ваши носы не будут заложены, язык не запинается, и пусть все

несовершенства и недостатки конечностей<sup>40</sup>, органов чувств и жизненно важных органов будут умиротворены. СВАХА!»

Это способ устранения вреда от [использования] очага посредством причинно-следственной связи зарождения [благих обстоятельств для элемента земли].

Затем, также для [элемента] воды, разбрызгайте воду, произнося такие же слова. [Для элемента огня] наполните пространство дымом от горящего можжевельника или рододендрона, и произнесите те же слова. [Для элемента воздуха] помашите веером или краями одежды и произнесите слова как ранее. Благодаря взаимозависимому появлению [благоприятных обстоятельств] для элементов земли, воды, огня и воздуха, вред от очага очищается и исчезает.

Вам также нужно читать стослоговую мантру и очищать<sup>41</sup> себя. В конце посвятите корень добродетели местным богам.

3) Если есть ссоры между товарищами [по ретриту], в них тут же следует раскаяться. Если этого не сделать, так как местные духи каждой местности защищают своего собственного медитирующего, они начнут ссориться между собой, что приведет к различным проблемам и разногласиям. Поэтому важно быть внимательным.

4) Если смешать благовония с мускусом, нагам это не понравится. Если смешать их со смолой гуггул<sup>42</sup>, это не понравится земным духам. Поэтому благовония можно смешивать [только] с другими лекарственными растениями.



5) [Ритуал]<sup>43</sup> подношения [сотни] торма должен совпасть со временем, когда солнце находится над вершиной гор<sup>44</sup>, и этот ритуал никогда нельзя пропускать. Если вы не последуете этому, то будет похоже на то, как если бы вам не принесли еду в положенное время, и вы станете голодным и злым. Поэтому нужно следить за тем, чтобы все было вовремя.

6) Что касается обещания сколько лет, месяцев и дней вы обещали оставаться [в ретрите], то когда это время пройдет, вы сниметесь с места и отправитесь куда-либо еще. Если необходимо остаться еще, попросите позволения [местных духов], поднесите торма и скажите: «Помогите во время [моего] пребывания!» Не сделать этого — нехорошо, потому что боги и демоны строго относятся к договоренностям. Так как они становятся подозрительными, когда надолго [задерживают] долги<sup>45</sup>, вы должны быть точны в [сохранении] договоренности.

7) Если вы уходите в горы в неблагоприятный день, то так как нечеловеческие существа хорошо знают о времени, они будут стоять на дороге и им это не понравится, так как время будет неподходящим. Поэтому важно отправляться в дорогу в благоприятное время. Если день выпадает на благоприятный период, они будут рады и во всем помогут, создавая благоприятные условия. Поэтому нужно поступать именно так. Так было сказано.



## Методы умиротворения препятствий

(С.3) Далее, чувство неудовольствия или нежелания оставаться, раздражение или мысли о том, что оставаться не хочется, или любое другое внутреннее или внешнее условие, которое возникает при прибытии на место, может быть ранним знаком того, что продвинется практика добродетели<sup>46</sup>.

Поэтому тут же сделайте три торма: первое поднесите ламе, йидаму и Трем Драгоценностям и попросите, чтобы продвинулась практика добродетели. Другое предложите защитникам дхармы и скамануйте: «Уничтожьте препятствия!» И третье торма поднесите местным духам и попросите: «Так как вы одолжили свое место на несколько дней<sup>47</sup>, помогите мне и сделайте так, чтобы не возникло препятствий, пока я тут буду находиться! Создайте благоприятные обстоятельства и окажите поддержку, как только сможете!»

Вообще, не слишком привязывайтесь к местным духам и не почитайте их как господ. Думайте о них, как о свите защитников дхармы и поднесите торма, когда будете уходить. На каждый день будет достаточно подносить общее торма местным духам. Если они станут вам слишком дороги, они не позволят вам уйти и будут следить за каждым вашим движением. Если вы хоть чуть-чуть сделаете то, что вызовет их неудовольствие, они создадут препятствия. Поэтому держитесь на расстоянии.

Затем медитируйте в течение долгой сессии на любви и сострадании в отношении местных духов. Точно также

медитируйте в начале каждой сессии [прежде], чем начнете саму практику добродетели.

Если при прибытии на место у вас сердце будет прыгать от радости, вам будет хотеться остаться или вы будете чувствовать себя очень хорошо, это знак, что будут препятствия. В это время — не бойтесь, но не делайте никакой добродетельной практики, ни сотворенной, ни естественной<sup>48</sup> на протяжении семи дней. Затем, поднесите торма и постепенно приступайте к практике добродетели, такой как создание защитного круга и так далее.

Вообще, вам не удастся устроиться ни на каком месте, если вы думаете оставаться надолго<sup>49</sup>. Поэтому думайте, что уйдете и на словах говорите о планах ухода. Не считайте это место своим и не тратьте беззаботно воду и древесину этой местности, [так как] некоторые деревья являются телом божеств и духов, некоторые их домом, а некоторые жилищем. После того, как поднесете торма, примите и используйте то, что будет дано местными духами.



## Уходя в другое место

(С.4) Когда будете уходить, сделайте два торма в качестве прощального подношения. Поднесите одно защитникам дхармы, божествам и духам того направления, куда отправляетесь и скомандуйте<sup>50</sup>: «Ведите меня по пути!» Отдайте одно торма местным духам со словами благодарности<sup>51</sup>. Затем, зародите бодхичитту на благо всех живых существ и так далее<sup>52</sup> в направлении куда уходите и отправляйтесь в дорогу. Оставьте за собой возможность вернуться и скажите: «Я вернусь!» и так далее.

Визуализируйте место, куда направляетесь, как ступу, сделанную из раковины или различных драгоценных камней или же как небесный дворец. Визуализируйте себя как железную или золотую девятиконечную ваджру и визуализируйте уход в такое время, когда ветра движутся с левой стороны<sup>53</sup>. В пути не сердитесь на людей и местных духов того места, [куда направляетесь], но думайте о них с бодхичиттой и говорите о будущем только позитивно. [Затем], вы должны идти в состоянии пустоты, не оглядываясь назад.

## Как обустроиться в ретритной хижине

(D.1) В какой бы ретритной хижине вы не остановились, комната с очагом<sup>54</sup> должна быть устроена на юго-восточной стороне, кровать на южной стороне, а дровяник на юго-западной. Так как устраивая алтарь на востоке не будет причин и условий для его загрязнения, осознание обязательно возникнет как истинная природа<sup>55</sup>.

Место для медитации<sup>56</sup> должно быть устроено на западе [здания, в котором вы находитесь], заставляя утихнуть поток омрачающих эмоций<sup>57</sup>, и так знание особого проникновения<sup>58</sup> возрастет.

Если в алтарную попадает дым, [может] прийти проказа. И даже если не будет проказы, возникнет недостаток затуманивания осознанности, поэтому важно, чтобы в алтарную не попадал дым.

Поднос с торма должен быть установлен на северо-востоке, что имеет глубокое значение. Дверь должна быть с восточной стороны.

Не вбивайте колышек<sup>59</sup> рядом с кроватью. Не используйте одеяния или обувь в качестве подушки. Если будете переступать через такую подушку, будет не хватать пищи и одежды [поэтому] не загрязняйте их. Не вытряхивайте подушки сиденья внутри хижины.

Не наступайте на тень ламы. Не взбирайтесь на крышу над алтарной комнатой<sup>60</sup> и не наступайте на тень медитирующего, который практиковал [хотя бы] единственную сессию стадии зарождения<sup>61</sup>. Никогда не нарушайте этого.

Что бы вы не подносили, для подношения должны использоваться превосходные субстанции. Тогда возникнут прекрасные результаты, а негативные будут предотвращены. Где бы вы не находились, если вы практикуете медитацию и начитываете мантру Владыки Великого Со-страдания<sup>62</sup>, это будет благоприятно.

Не проливайте ничего на очаг.

(С.5) Если вода [слишком] холодная, используйте методы, чтобы сделать ее более удобоваримой, например, дайте ей постоять и нагреться. Кипятите её дольше, если ваше тело слабо. Не должно быть суровой аскезы, и поведение должно быть сбалансировано. Так было сказано.

## О хранении символов просветленных тела, речи и ума

(D.2) Сначала, о хранении символов [тела]: это могут быть статуи, изображения и копии — копамы<sup>63</sup>, статуи Чакра-самвары<sup>64</sup>, отпечатки ног, лотосы и парасоли, а также шесть украшений [трона].<sup>65</sup> [Последние] три должны храниться, так как у них есть свое предназначение. Если вам интересно, какое это предназначение, [то оно следующее] — благо от хранения [отпечатков ног] — то, что вы родитесь в совершенно чистом и незапятнанном царстве будды. Лотос и парасоль даруют благо того, что вас примут<sup>66</sup>, где бы вы не находились и разговоры с людьми будут доброжелательными. И благо от шести украшений трона — то, что где бы вы не родились, вы будете принадлежать к высокой касте<sup>67</sup>, мастер и ученик встретятся и будут иметь хорошую связь<sup>68</sup> и все люди будут обузданы.

Некоторые могут возразить, что отпечатки ног ламы не упоминаются в сутрах. Однако, даже если это не упомянуто в речи Будды и в комментариях<sup>69</sup>, во время жизни Будды, бхагавана, отпечатки [его] ног были взяты и сделаны копии. Сегодня, если мы возьмем нашу линию, отпечатки ступней Владыки Наропы возникли как кварцевый кристалл с ясным и неповрежденным оттиском, четким как волосок. После того, как отпечаток увидел Владыка Марпа, он сделал отпечаток на тонкой ткани. Поэтому у нас также есть такая традиция и то, что сказал превосходный лама<sup>70</sup>, действительно. Поэтому, так как

говорится, что отпечатки ног должны приниматься как основа преданности, храните это в уме.

(D.3) В особенности<sup>71</sup> храните более глубокую дхарму — символы просветленной речи:

При этом, благо практики Защитника с [головой] ворона<sup>72</sup> будет таким, что [даже] малейшее препятствие не возникнет в этой жизни, и во время смерти не будет страданий от того, что разрывается жизненный канал.<sup>73</sup>

«Строфы о пути искусных средств» имеют благо очищения ума, когда останавливается жизненная сила. Храня этот [текст], вы доберетесь до сущности<sup>74</sup> исходящих и входящих ветров и так дверь в чрево будет закрыта и семя становления<sup>75</sup> будет истощено.

«Практика умиротворения снов» имеет благо сохранения ясного света в бардо сновидений или в бардо становления, так что жизненная сила сознания пребывает в слоге ХУНГ. Посредством этого блокируются семена шести царств<sup>76</sup> и в этой жизни не возникнет даже малейших заболеваний. А если они возникнут, то станут частью пути.

Что касается «Практики радужной пховы» в этой жизни, то «ум бардо становления» видит тело и память ясна. Когда [после смерти] он перемещается без контроля над сознанием, «Практика радужной пховы» помогает достичь над этим контроль.

Благо «Практики благой Церингмы»<sup>77</sup> в том, что злобные нечеловеческие существа не станут чинить препятствия для медитирующего, который хранит [этот текст], даже если он его не может читать.



В отношении «Практики нагшо иллюзорного тела»: трудно удержать ясный свет, если не обладаешь сущностью сновидений<sup>78</sup>. Поэтому если у вас есть текст практики «Нагшома», в потоке ума возникнет это качество.

## Личные условные факторы

Вообще, [практика и реализация] зависят от собственной мотивации. Как начинающие, мы строим основание веры и на этой основе [затем] появится духовный друг. Тогда очень важно полагаться на этого человека как на ламу. Необходим полностью квалифицированный лама, так как лама дает введение в [природу] ума, посредством чего ученик распознает ее.

Затем, превосходная речь [Будды] и комментарии на нее возникнут в качестве духовного друга. Тогда анализировать и слушать их станет очень важным. Так как это еще одно введение в [природу] ума, [понимание] углубляется. В это время все проявления станут учителями и тогда наступит момент, когда нужно отправляться в горы.

Уйдя в горы и медитируя таким образом, практика и реализация будут увеличиваться и совершенствоваться все больше и больше. Так, все внутренние и внешние феномены будут доведены до мастерства — это взаимозависимое происхождение. Предыдущая позитивная и негативная карма такого [практика] трансформируется в пустоту причины и результата<sup>79</sup>.

Однако, если кто-то уходит в горы без практики и реализации, ламы, будды и бодхисаттвы [все равно] даруют свои благословения, виры, даки и дакини напрямую одарят достижениями и защитники дхармы линии уничтожат препятствия и помогут практику. Так как они все пообещали это делать, они не нарушат свою клятву. Так было сказано.

## О быстрых знаках достижений в СВЯТЫХ МЕСТАХ

Далее драгоценный лама сказал: «Так как двадцать четыре места<sup>80</sup>, тридцать два святых места, восемь великих кладбищенских земель<sup>81</sup> и так далее, упомянутых в сутрах и тантрах, являются местами вир, даков и дакини<sup>82</sup>, они являются и местами достижений<sup>83</sup>. Во второй главе второго раздела<sup>84</sup> «Хеваджра тантры» [стих три] также говорится:

Место во время первоначального взращивания  
[стадии зарождения],  
Где достигается медитативное равновесие  
В однонаправленном уме мантра [йогина],  
Совершенно определенно считается хорошим<sup>85</sup>.

В шестой главе [часть первая], [шестом стихе]<sup>86</sup> говорится:

Медитация у одинокого дерева<sup>87</sup>, на кладбищенском месте,  
Там, где обитают мамы<sup>88</sup> и ночью,  
Или же в одиночестве или в удаленном месте отшельника,  
Превосходно, нужно сказать.

Уходя в горы, человек с высшими способностями применяет сущность глубоких наставлений и поэтому получает достижения. Это происходит, потому что виры

и вирини мест погребения располагаются внутри в форме каналов и слогов, и так, благодаря взаимозависимому возникновению, они также проявляются снаружи.

Макушка головы называется Джаландхара<sup>89</sup>, местом, где вира по имени Махакамкала и Чандали-Чаксумати<sup>90</sup> пребывают в союзе. Другие также обитают во лбу, на затылке, в глазах, ушах, и конечностях тела, образуя мандалу шестидесяти двух божеств. Так как виру и вирини — это каналы, ветра и бодхичитта [капли]<sup>91</sup>, [уходя в такие места] узлы на внутренних каналах развязываются, элементы стабилизируются и ветра становятся податливыми. Так внешние виру и вирини приводятся к подчинению, что [в свою очередь], приносит настоящие достижения.

Соответственно, у обыкновенного человека это находится в спящем состоянии. Ученик, обладающий возможностью пробуждения, применяет сущностные наставления ламы, усердие и самайи<sup>92</sup> к жизненным точкам посредством йогических упражнений тела, объектов фокусировки ума и сущностных наставлений о ветрах. В это время то, что было спящим, проявится. Если оно пробудится, [достижения] будут получены, как и хотелось, и внешнее [окружение] само по себе приобретет великолепные качества волшебного города Уддияны<sup>93</sup>.

В качестве средства для прогресса возвращивания добродетели, человек со средними способностями также должен идти в горы. Вообще, вы должны идти в горы тогда, когда в вас зародилась мысль пойти. Так как обычно мы не думаем о горах, это сила, которая зародилась

в результате причин, которые произошли ранее, или они появились благодаря свету сострадания даков и дакини или же это знак<sup>94</sup> создания благоприятной связи внутренних каналов и ветров.

Далее, вы должны идти в место, с которым у вас есть определенная личная связь. Однако, если ваш ум не видит разницы между [различными] горами, вы можете пойти на гору, которую подсказывает лама. Идите туда после того, как выучите все наставления о Горной Дхарме. Практикуя таким образом, будут получены достижения.



## Метод, как превратить любое место в место достижений

Взаимозависимость, с помощью которой можно превратить любую гору, где вы остановились, в место достижений, похожа на освящение. Если вам интересно, то это происходит следующим образом: так как все — это самопроявление мысли, ощущение влечения, которое практик чувствует к любому месту, будь это Тсари, Лапчи или Тисе<sup>95</sup>, является знаком более ранней глубокой связи. Если практикующие в горах, в любом месте, в Кхаме и в центральном Тибете<sup>96</sup> испытывают особое чувство, например, к Тсари, но не могут туда добраться, им нужно представить другое место, куда они хотят пойти, как Тсари и развить соответствующую визуализацию. Им нужно представить, что всё, например, собранные дрова на растопку и воду, как древесину и воду из Тсари и также, что торма как будто бы тоже [подносятся] на Тсари.

Затем визуализируйте себя как йидам или лама и что из вашего сердца исходит свет и достигает Тсари. После того, как Тсари растворится в свете, визуализируйте, что она становится едина с золотым слогом ЛАМ. Затем свет вбирается обратно и растворяется в горе, где вы пребываете. Представьте, что благодаря этому [растворению] в горе, сама гора, ее форма и так далее, немедленно становятся Тсари.

Находясь в форме йидама, начитайте мантру взаимозависимого происхождения<sup>97</sup> сто восемь раз и подбросьте

цветы ячменя<sup>98</sup>. Прочитайте 108 раз ОМ А ХУНГ и попросите стабильности пребывания [этого места как Тсари]<sup>99</sup>. Это также благоприятно. Визуализируя так и не отвлекаясь от восприятия Тсари, совершенно точно вы обретете в своем месте превосходные качества Тсари.

Если у вас есть такое видение, гора, где вы находитесь, станет Тисе, Лапчи или Тсари; их взаимозависимое происхождение будет немедленным. Если вы все понимаете именно так, тогда место достижений может быть любым — разве не так? Так было сказано.

## Разница между местами для высших, средних и малых йогоинов

Для того, чтобы проявить превосходные качества всех без исключения обыкновенных и наивысших достижений секретной мантры Махаяны, необходимо, чтобы ум пребывал в однонаправленной концентрации самадхи. Полагаясь на поддерживающие условия превосходного места, вы можете пребывать без отвлечений внешними факторами во внутреннем однонаправленном самадхи. Так, если йоги однонаправленно медитируют в отдаленных уединенных местах<sup>100</sup>, где есть древесина и вода и нет опасностей, где днем нет проходящих людей и где ночью нет врагов, задумавших дурное, а также нет страха. Это места для малых йогоинов.

Более сильной, чем медитация подобная этой в течение ста дней, является медитация в течение одного дня далеко от поселений и в удаленной горной местности, на вершинах гор, в местах соединения рек<sup>101</sup>, в пещерах или удаленных долинах и так далее. Даже еще более сильным, чем медитация там в течение ста дней, является один день медитации посреди леса. Таковы места для средних йогоинов.

Но еще более превосходным, чем медитация в течение ста дней там, является один день медитации в снежном уединении, когда нет ничего, уподобляясь Джецуну Миларепе. И даже более мощной и с большими качествами, чем медитация подобная этой, в течение ста дней,



является один день медитации в [одном из] двадцати четырех мест, таких как Уддияна и так далее, или же в устрашающих местах, таких как места захоронения и так далее, где обитает множество нечеловеческих существ, шакалов и находятся много свежих и старых трупов. Это потому, что такие места благословлены даками и дакинями и порождают отсутствие концепций. Они являются местами для высших йогов.



(С.6) Высшие йоги должны медитировать в двадцати четырех местах, таких как Уддияна и так далее и в местах, где обитают гневные божества и демоны, или есть такие субстанции, как эликсир<sup>102</sup>, или собираются вирусы и вирусы.

Средние йогины должны медитировать посреди леса или в снежном уединении, между трех горных вершин<sup>103</sup>, в местности, где [встречаются] три долины, в пустынных долинах и плато, которые удалены от любых населенных мест или же в местах, где ступали прежние реализованные мастера.

А малые йогины должны медитировать на определенной дистанции в длину долетающего до уха звука<sup>104</sup> от деревень, там, где они свободны от страха присутствия гневных нечеловеческих и плотоядных существ, там, где немногие появляются днем, где не шумно ночью, и где нет проблем со спорами о земле. Короче, лучшие места — это те, где сходятся условия, способствующие практике, те,

которые приятны, те, где увеличивается практика добродетели и те, где мало условий, которые порождают привязанность и неприязнь.



## Необходимость избегать места, приносящие вред

Вообще, возникнет разнообразный вред, если вы будете оставаться в местах, где колдуны практикуют черную магию, где в деревнях происходит вражда, и где есть торговля символами Трех Драгоценностей. Возникнут препятствия, практика добродетелей не будет расцветать и будет ругань и порицание. Поэтому даже для йогоинов с высокими реализациями, важно избегать таких мест. Так было сказано.

## Чистые земли как метод очищения

Для практики взаимозависимого происхождения чистых земель<sup>105</sup>, в уединенном месте посвятите себя сильной практике увеличения любви доброты, сострадания и бодхичитты. Визуализируйте то место, [где находитесь], как совершенно чистую землю сферы будды, наполненную бесчисленными буддами и бодхисаттвами. В «йогической позе нерушимого Ваджрасаттвы»<sup>106</sup>, положив ноги на бедра и обеими руками касаясь коленей, зародите бодхичитту и медитируйте на своем теле так ясно и отчетливо, как можете, как на теле своего йидама. В пупке, на скрещенной ваджре подушки для сиденья или сна<sup>107</sup>, визуализируйте цветок лотоса с тысячью лепестками, который полностью наполняет местность.

С помощью такого самадхи вы сможете обустроиться в любом месте и вам будет позволено использовать древесину и воду. Это называется «освещение земли» и «взаимозависимое происхождение чистой земли».



## Взаимозависимость для того, чтобы оставаться в одном месте в течение длительного времени

(С.7) В то время, когда сошлись вместе все поддерживающие условия и расцветает практика добродетели, но возникает необходимость оставить место, следующие условия будут благоприятны для продолжения пребывания<sup>108</sup>:

Бросьте свои экскременты вверх долины и поднесите торма также наверх.

Визуализируйте подушки для сидения и сна как ваджрные сидения<sup>109</sup> и примите ваджрную позу. Глядя вверх, визуализируйте свое сознание внутри Горы Меру.

Когда спите, ложитесь головой в сторону возвышения и молитесь ламе, чтобы остаться.



## Взаимозависимость для того, чтобы уйти

Если несмотря на то, что сошлись вместе поддерживающие условия, практика добродетели не возрастает, [для того], чтобы породить взаимозависимость для ухода, проделайте:

Бросьте свои экскременты в том направлении, куда собрались уйти.

Поднесите торма в этом направлении и помолитесь, чтобы у вас получилось уйти.

Встав на колени лицом в направлении, в котором вы уйдете, представьте себе подушки для сна и сидения как подушки, свитые из ветра.

Во время сна ложитесь головой в том направлении куда намерены отправиться. Подкрепите мотивацию в желательном направлении.



## Взаимозависимость для получения пропитания

Даже если в выбранном месте может процветать практика добродетели, если у вас нет пропитания, сначала его необходимо добыть:

По приезду в такое место не берите ничего, что уже находилось там и не кланяйтесь тамошним созданиям. Медитируйте на ламе в аспекте Ратнасамбхавы в пупке<sup>110</sup>. Однонаправленно концентрируясь и медитируя на этом месте вы станете известным и уважаемым в той местности.

Однако, вы должны рассматривать свиту и богатство как врагов и оставить их. Далее, не порождайте гордость и удовлетворенность, но скрывайтесь как раненный олень!

Со рвением ищите любовь — доброту, сострадание и бодхичитту! С искренней преданностью ламе делайте подношения и молитесь ему снова и снова! Затем важно с большим усердием сделать три [оставшиеся практики Пятичастного Пути Махамудры: йидама, махамудры и посвящения заслуг]<sup>111</sup>!

## Восемь сущностных аспектов практики

### 21.1. Сущностный аспект не отвлечения

(F.1) Первый сущностный аспект практики внутренней Горной Дхармы<sup>112</sup> — это не отвлекаться несмотря на плохие или хорошие условия:

Вообще, практика добродетели расцветает, когда йогин один в горном уединении, без кого-либо еще и делает практику от всего сердца. [Однако], в это время, определенно наступят внешние препятствия неблагих условий, которые отвлекут вас на что-либо еще кроме практики.

Например, однажды три йогина отправились искать мастера Кришначарью<sup>113</sup>. Когда они его встретили, мастер дал наставления и сказал: «Какие бы условия не возникали, медитируйте без отвлечений!» Пока они медитировали, пришли несколько мужчин и женщин благодетелей и сказали: «Мы — благодетели мастера». Затем они о многом начали расспрашивать. Так как [йогины] какое-то время оставались в молчании, гости ушли на закате. Когда они вернулись позже с еще большим количеством вопросов, [один из йогов] ответил односложно, и они сказали в ответ: «Хорошо, хватит, ты можешь идти спать». Во время сна йогин был перенесен домой и проснулся уже там. И хотя он пожалел об этом, и снова отправился на поиски [мастера], он больше не встретился с ним. То, что стало этим препятствием, есть Мара<sup>114</sup>.



Для того, чтобы предотвратить вмешательство Мары, не отвлекайтесь и не уходите в сторону от самой практики. Это также описано в жизнеописаниях Джецуна Миларепы и самого Владыки Дхармы<sup>115</sup>. В то время, когда кто-то по-настоящему практикует, нечеловеческие существа волнуют умы людей, что затем создает препятствия. Нечеловеческое существо также может прийти напрямую или же явится в форме самого мастера, друга, патрона и так далее, и создать различные условия, которые отвлекают от добродетельной практики. Так как препятствием является отвлечение хотя бы на секунду, в этот период вы должны с однонаправленным умом концентрироваться на практике без отвлечения. Преодолевая таким образом [мешающие] обстоятельства, вы обретете различные благоприятные условия.

Вообще, так как [мешающие] условия, идущие от любимых женских и мужских друзей, добросердечных патронов, человеческих и нечеловеческих существ и тому подобные обязательно настанут, жизненно важно при этом не отвлекаться.

## 21.2. Сущностный аспект — не менять объект

Второй сущностный аспект — усердие<sup>116</sup> — это не менять объект [практики]<sup>117</sup>:

Во время практики, вне зависимости от хороших или плохих обстоятельств, даже не отвлекаясь, появятся демоны, которые принесут болезни и препятствия, а также различный вред<sup>118</sup>. Когда драгоценный Владыка [Джигтен

Сумгон] оставался в пещере Эчунг<sup>119</sup>, однажды вечером он играл на дамару<sup>120</sup> и внезапно на него напал страх. Однако, после того как он начал однонаправленно медитировать без отвлечения внимания от своей практики, он погрузился в покой и страх улетучился.

В другой раз, когда он захотел немного отдохнуть, все еще во время практики, он соскользнул в сон и когда проснулся, вокруг него обвилась большая змея. Так как он не отвлекся от практики и не двинулся, змея расслабила хватку и уползла.

Затем, в другой вечер, перед ним очутился скорпион, размером в две ладони. Думая, настоящий он или нет, он накрыл его чашкой и сверху положил камень. Он медитировал, не отвлекаясь от своей предыдущей практики и когда на следующий день поднял чашку, чтобы посмотреть на скорпиона, его там не было.

Поэтому, какие бы обстоятельства не возникали, внешние: такие как устрашающие ситуации, формы нечеловеческих существ или угроза от врагов и тому подобное, или внутренние, такие как болезни тела или вред дисбаланса четырех элементов, или вредящие демоны, важно без отвлечений оставаться в [той же] практике, как и прежде.

Так, самой медитации без отвлечения от предыдущей практики добродетели, какой бы она не была, достаточно. [Однако], из-за страха, вы можете подумать, что в такое [трудное] время та или иная [другая практика] может быть более эффективна, чем предыдущая и поэтому прекратить ее, полагая, что что нужно начать [другую практику]. [Но]

так как медитация на другой [практике] не решит проблемы и различные препятствия только накопятся, ничто другое, кроме как [продолжение] предыдущей практики не принесет блага: ни стадия зарождения или завершения с или без концепций<sup>121</sup>, ни создание заслуг созданных добродетелей<sup>122</sup>, ни различные церемонии исцеления, такие как визуализация круга защиты, чтение и произнесение [текстов и мантр], или же подношение ца-ца<sup>123</sup>. И если будет улучшение, [переключившись на другую практику], в вас может развиваться недоверие к предыдущей практике и тогда она [также] не пойдет в другой раз. А если все же вы ею займетесь, ее сила будет меньше. Поэтому в такое время болезни или появления демона, несущего вред, либо при [других препятствиях, продолжение] предыдущей практики принесет [самое] большое благо. Поэтому жизненно важным сущностным аспектом является усердие в предыдущей практике добродетели, не отвлекаясь и не меняя объект.

### **21.3. Сущностный аспект обмена тела того, что нужно оставить, на тело противоядия**

Третье — это сущностный аспект обмена тела того, что нужно оставить на тело противоядия.<sup>124</sup>

Усердствуя в предыдущей практике добродетели, не меняя объект [практики] даже в том случае, если приходит болезнь или вред, то, что нужно оставить и его противоядие, подобны плечам весов, поднимающимся вверх и вниз: когда прекращается [тело] того, что нужно

оставить, оно превращается в тело противоядия, а когда прекращается противоядие, оно становится телом того, что нужно оставить.

Например, вода является антидотом огня. Если сила воды больше, огонь будет погашен, [но] если сила огня больше, вода быстро испарится. То есть, если противоядие становится более сильным, то, что нужно оставить более не будет существовать, а если сильнее то, что нужно оставить, противоядие исчезнет.

Например, когда благотворительница отдала корову Джово Атише<sup>125</sup>, она умерла в тот же вечер, так как ее тело, которое было обретено посредством негативных деяний не смогло вынести заслугу этого [позитивного деяния]. Но даже если она сразу же умерла из-за великой силы противоядия, она переродилась в радостных небесах Тушита силой своей заслуги. Это подобно тому, как слуга поднес воду Катаяне<sup>126</sup> и другим [историям].

Духовная практика — это противоядие, являющееся причиной того, что йогин преодолевает омрачающие эмоции, которые должны быть оставлены. Поэтому жизненно важным сущностным аспектом является усердие в самой практике.

**21.4. Сущностный аспект погружения в увеличение [практики] сострадания для сохранения жизненной силы**  
Йогин, который меняет тело того, что нужно оставить на тело противоядия, таким образом усердствует

в практике противоядия. [Однако], сила для этого [не может] быть порождена их телом, которое было рождено из негативных кармических тенденций, которые копились в потоке их умов с незапамятных времен. Предыдущие кармические склонности поднимаются и скопления (скандхи), которые нужно оставить и которые появились благодаря своим причинам, негативным поступкам, разрушаются: [могут] прийти опасные болезни, такие как отеки, неправильные ветра, ментальные омрачения, болезнь вшей<sup>127</sup> и [можно] быстро умереть. Для примера — ваджру в руках Бхаттарака Гухьядхипати<sup>128</sup> не может удержать ни одно мирское или же немирское существо.

Так как это трудно контролировать [только] поддерживая практику добродетели, в это время, в качестве дополнительного компонента, необходима визуализация<sup>129</sup>. Если во время исцеления от болезни йогин медитирует через визуализацию на безмерном великом сострадании<sup>130</sup>, недостатки очищаются и благие качества совершенствуются.

Поэтому шатаясь, с бегущими по щекам слезами, они зарождают безмерное великое сострадание, желая благо всем живым существам, что является причиной долгой жизни самих практиков. Если у них есть близкое окружение, их близкие также получают долгую жизнь.

То, как безмерное сострадание зародилось во Владыке Дхармы, также объяснено им здесь.<sup>131</sup> Для примера, если бы ваджру, что в руках Бхаттарака Гухьядхипати нужно

было положить на землю, земля могла бы выдержать ее только если бы ваджра была положена с визуализацией<sup>132</sup> что она обладает природой земли. Точно также, если для поддержания жизненной силы недостаточно только продолжать практику, необходимо насытить ее состраданием.

Далее, даже сотня медитаций на наших матерях не сравнится с медитацией на [сострадании] в отношении вредящих существ, и даже тысяча таких размышлений будет превзойдена этим. Поэтому важно много медитировать на [сострадании] в отношении тех, кто приносит вред; это жизненно важный сущностный аспект.

### **21.5. Сущностный аспект того, что препятствия не возникают без причин**

Пятое — это сущностный аспект того, что препятствия [или достижения] не возникают без причин:

Медитируя на своей добродетельной практике в союзе с состраданием, пустотность и сострадание являются нераздельными, пустота имеет своей сущностью сострадание и путь, который соединяет мудрость и метод<sup>133</sup> является безошибочным. В это время нет ни недостатков, ни качеств, нет ничего, чего бы не хватало, и возникнут либо препятствия, либо достижения. Что [именно] из этого возникнет, зависит от причин.

В отношении того, что является причиной возникновения препятствий и отсутствия достижений: при появлении

загрязнений через преступление или падение в отношении обетов самоосвобождения, при ослаблении и упущениях в практике зарождения бодхичитты, при нарушении самой секретной мантры, возникнут препятствия и не возникнут достижения. В особенности, имеет значение то, как вы относитесь к телу, речи и уму ламы, и если то, как вы видите действия тела, речи и ума ламы имеет недостатки, возникнут не достижения, а препятствия.

Причиной для возникновения достижений, а не препятствий служит поворот от ранее упомянутых [негативных действий] к позитивным. Так, если три обета не нарушаются и восприятие деяний ламы позитивное, препятствия не возникнут, а возникнут достижения.

Далее, [Джигтен Сумгон] сказал: «Целеустремленно практикуйте в горном уединении, тогда какое бы достижение не возникло, через него вы вступаете на глубокий путь, путь ламы<sup>134</sup>. Затем, то, как вы смотрите на ламу и воспринимаете его, а также то, что вы делаете для ламы, будет тем, что вы сами на себе испытаете и никто другой<sup>135</sup>». Точно также сказал [Пхагмодрупа]:

Не говорится, что могучий йогин Мила  
Достиг просветление через трудности  
Поедания крапивы без соли;  
Такой результат созрел посредством подношения  
Его тела и жизни путем различных трудностей и страданий  
Совершенно чистому полю — ламе<sup>136</sup>.

А также:

Э МА<sup>137</sup>, могучие йогины,  
результат перенесенных вами страданий  
Созрел в отшельничестве горного одиночества!

[Однако], если вы отвернетесь от возникновения достижений, возникнут препятствия: если вы заблокируете причины, результаты не возникнут. Какие бы препятствующие обстоятельства не возникли от трех ядов [привязанности, ненависти или неведения], очень важно, чтобы вы всякий раз отбрасывали три яда, омрачающие эмоции. Так, оставить три яда, не позволять себе нарушения обетов и зародить великую преданность в отношении ламы является жизненно важным сущностным аспектом.

### **21.6. Сущностный аспект недуальности того, что нужно оставить и его противоядия**

Шестое — это сущностный аспект недуальности того, что нужно оставить и его противоядия, когда возникают [препятствия]:

Если препятствия все же возникают, даже если вы очистили поток ума посредством трех обетов и развили преданность к ламе, это знак игнорирования трех обетов<sup>138</sup> и совершенных небольших нарушений обетов самаи. В это время особо важным становится аспект недуальности того, что нужно оставить и его противоядия. Если вам



интересно что это такое, то это нечто подобное практике Мастера Падмы<sup>139</sup>. Говорится:

Сделав все проявления едиными с Херукой  
В своем восприятии,  
Владыка мира, Падмасамбхава,  
Приручил всех мар демонов.

Так он практиковал сущностные наставления недуальности того, что нужно развивать и того, что нужно оставить. И даже, если существует множество точек зрения на эту практику недуальности того, что нужно оставить и противоядий, Защитник [Трех] Миров<sup>140</sup> утверждал в «Дхарме для десятирех»<sup>141</sup> и самые важные аспекты его учений нужно постичь и практиковать.

### **21.7. Сущностный аспект углубления через метод и мудрость**

Седьмое — это сущностный аспект углубления<sup>142</sup> [реализаций] через метод и мудрость:

Практикуя недуальность того, что нужно оставить и его противоядия, успокаиваются препятствия и возникает реализация. Недостатки превращаются в качества. Однако, если все еще нет прогресса в реализациях, его [можно] углубить через метод и мудрость: так как сказано, что одно углубляется через другое<sup>143</sup>, практика мудрости улучшает метод, а практика метода увеличивает мудрость.

Что касается углубления мудрости через метод: если возникают такие препятствия как сонливость или при-  
тупленность во время медитации махамудры, можно за-  
няться добродетельными практиками тела и речи со зна-  
ками<sup>144</sup>.

Что касается углубления метода посредством мудро-  
сти, собирая вместе добродетельные [практики] со знака-  
ми, такие как колесо активностей и действий, колесо чте-  
ния и произнесения<sup>145</sup>, семь разделов поведения в дхарме,  
простирая, обход [святынь], подношение мандал, цаца  
и [подношение] водного торма, медитации на стадии за-  
рождения, любовь, доброта, сострадание, бодхичитта,  
путь методов<sup>146</sup> и так далее, все эти без исключения до-  
бродетельные корни<sup>147</sup> методов являются практиками для  
углубления махамудры. Когда вы почувствуете усталость  
и утомитесь от этих [практик], снова медитируйте на ма-  
хамудре. Попеременно медитируя всецело на каждой  
из этих практик, вы не застрянете нигде — ни в [цикле]  
становления, ни в покое<sup>148</sup>. Пребывая в покое спокойного  
пребывания, вы будете освобождены особым проникно-  
вением<sup>149</sup>, а имея особое проникновение, вы будете осво-  
бождены спокойным пребыванием. [Имея] в равновесии  
обе части, вы будете освобождены элементом [природы  
будды]. Так было сказано.

Так, посредством мудрости вы превзойдете круг трех  
царств<sup>150</sup>. И так как из различных корней методов возни-  
кает бесконечное колесо украшений<sup>151</sup>, если у вас есть оба  
[мудрость и метод], вы обладаете мощью крыльев птицы,

потому что подобно им вы можете оказаться в любом месте, где пожелаете. Йогини, которые знают практику союза метода и мудрости, после того как они реализуют значение их равенности, достигают места великого блаженства, великого освобождения<sup>152</sup>. Как было сказано:

Метод и мудрость — как две ноги  
или два расправленных крыла:  
Они принесут тебя туда, куда захочешь,  
и [помогут] достичь места блаженства.

Поэтому жизненно важным сущностным аспектом является практика углубления одного вторым.

## 21.8. Сущностный аспект поля, мотивации и объектов

Восьмое — это сущностный аспект трех опор: поля, мотивации и объектов:

Практикуя, как это сказано [выше], лотос<sup>153</sup> ума будет наполнен великолепным опытом и реализациями. Однако, если у вас нет никакого материального богатства, нужно позаботиться о взаимозависимом возникновении совершенно полного богатства.

Для того, чтобы этого достичь, медитируйте на своем коренном ламе в форме Бхагавана Ратнасамбхавы как на поле [опору] для взаимозависимого происхождения. [Опорная] мотивация для взаимозависимого происхождения — это представить себе, что достигая «самадхи

небесного сокровища»<sup>154</sup>, бедность всех чувствующих существ будет уничтожена. [Опорными] объектами для взаимозависимого происхождения являются подношения драгоценных вещей, таких как золото и серебро или шелковая вышивка или различные зерна и травы и так далее, столько, сколько есть под рукой. Поднесите это произнося молитву, чтобы возникло совершенно полное богатство.

Если, действуя подобным образом, возникает заслуга материальных вещей и приходит все изобилие, есть опасность, что йогин внезапно умрет. Поэтому также необходимо позаботиться о взаимозависимом происхождении долгой жизни посредством поля, мотивации и объектов. Что касается поля, визуализируйте ламу как Защитника Долгой Жизни Амитаюса. Для мотивации представьте, что вы и все чувствующие существа обретают долгоживущее тело<sup>155</sup>. В качестве объектов представьте подношение добродетельных корней отказа от убийства, еду, нектар бессмертия<sup>156</sup> и так далее и молитесь о долгой жизни.

Однако, даже если подобным образом сходятся вместе долгая жизнь и богатство, если [йогин] заболит, это может быть нехорошо для воззрения некоторых существ. Поэтому нужно позаботиться о взаимозависимом происхождении предотвращения болезни посредством поля, мотивации и объектов. Поле — это медитация на ламе как на Будде Медицины<sup>157</sup>. С мотивацией пожелания, чтобы все живые существа и вы сами освободились от болезней четырех видов [основных физических] составляющих<sup>158</sup>, как объект подносите лекарственные средства, такие как

миробалан арура<sup>159</sup> и шесть драгоценных лекарственных субстанций<sup>160</sup>, произнося молитву: «С сегодняшнего дня и на протяжении всех последующих жизней, пусть я и все остальные освободятся от болезней».

Для йогина, который в общем реализовал ум как ясный и незамутненный свет, и в особенности для которого долгая жизнь и свобода от болезней и все изобилие было спонтанно достигнуто, любая активность, которую предпримет такой йогин, будет успешной.

Так, если вы хотите преуспеть в мирных деяниях, в качестве поля для взаимозависимого происхождения медитируйте на ламе как Вайрочане. В качестве мотивации их взаимозависимого возникновения — желайте, чтобы все мирные деяния были успешными. И как объект их взаимозависимого возникновения, поднесите три белые<sup>161</sup> и три сладкие [субстанции]<sup>162</sup> и так далее, и молитесь о свершении мирных активностей.

Точно также, полем увеличивающих активностей является Бхагаван Амогасиддхи. Мотивация — это желание свершить все увеличивающие деяния и соответствующие им объекты. Для привлекающих<sup>163</sup> активностей [поле — это Будда Ами табха] Бесконечного Света, мотивация — желание успеха всем привлекающим активностям и объекты, соответствующие этому. Что касается гневных активностей, [поле] — Владыка Бхаттарак Гудхьядхипати, мотивация — это [желание] успешных гневных деяний и [соответствующие объекты подносятся] с молитвой об этом. Таким путем взаимное возникновение

[благоприятных условий] совершается для всех [целей] через поле, мотивацию и объекты.

Сущностным аспектом является то, что вы должны практиковать, как если бы [использовали] твердое дерево и тростник<sup>164</sup> или смесь концепций. Существует много объяснений подобных этому о соединении сущностных аспектов взаимозависимого возникновения поля, мотивации и объектов с четырьмя превосходными активностями, [но редко упоминается, что их также нужно практиковать в соединении с другими практиками].

Как, например, нужно есть хорошо приготовленную пищу в то время, когда голоден. Эти восемь сущностных аспектов практикуются великими практиками медитации в одиночестве, без кого-либо еще, в уединенных местах в горах. Для тех, кто практикует в манере свиного рыла и пестика<sup>165</sup>, держа сердце [дхармы] на своей груди и принимая это как сердечное дело, существует «Горная дхарма в восьми сущностных аспектах»<sup>166</sup>. Совершенно необходимо культивировать пять дхарм<sup>167</sup> и их нужно практиковать именно так, с непреходящим великим усердием.

## Методы очищения различных преград

(С.8) Вкратце, даже если все время желать вещи, которые вам нравятся, обыкновенные или превосходные достижения, деньги, славу и так далее, они не будут достигнуты. Так как [обычные] достижения и тому подобное, притягивают препятствия, очень важно оставить все желания. Если продолжать желать таким образом, во время ретрита, для превосходного [йогина] медитирующего в течение трех месяцев, возникнет такое препятствие, как желание уйти. В это время важно проникнуться сущностными аспектами посредством «Дхармы для десятерых» или «Дхармы для трех»<sup>168</sup>, и медитировать исключительно на любви доброте, сострадании и бодхичитте.

Если, например, возникает страх или ужас, визуализируя свое собственное тело в обычной форме, представьте себе, что вы рассекаете его на маленькие кусочки и поднесите их всем чувствующим существам, таким как местные духи и так далее. Таким образом, каждый из них получит тот объект чувств, который желает. После того, как они освободились от всех болезней и ментальных страданий, представьте, что все они без исключения стали богами сферы желания.

Если во время практики добродетели кажется, например, что кто-то зовет за дверью, великий йогин остается недвижим и непоколебим даже если небо падет сверху, океан разорвется снизу или перед ним предстанет мара смерти. Даже когда 360 миллионов воинов Мары предстали перед

Бхагаваном<sup>169</sup>, он однонаправленно был сконцентрирован на своей практике. И так как он не двинулся со своего сиденья<sup>170</sup> и ровно оставался в самадхи ясного света и любви и доброты, он остался невредим для препятствий и в своем совершенном просветлении стал буддой.

Средний йогин практикует «Дхарму для десятерых» и «Дхарму для троих». В то время, как, например, боги и демоны повели свои армии против Джецуна Милы, он распознал всё как дхармакаю и щедро отдал свое тело, оставив хватание за себя. Вдохновенно читая молитвы, он получил контроль над богами и демонами.

Меньший йогин практикует «Свершение и признание»<sup>171</sup>. В то время, когда, например, медитировал Ньен Ченпо Ачарья Пельянг<sup>172</sup>, случилось так, что кто-то подошел к его двери и сказал: «Твоя мать умерла!» После этого он поднялся и пошел к своей матери, она же сказала ему: «Сын, ты же не встретился с препятствиями?» Потом, когда он вернулся обратно и ушел в одиночный ретрит, из его носа потекла кровь и никак не могла остановиться. Он укротил препятствия практикуя «Признание превосходного тела мудрости»<sup>173</sup>.

Вкратце, когда вы практикуете, оставьте хватание за все, что дорого<sup>174</sup>. Во время, когда необходимо отпустить хватание и заботу о сбережении тела и жизни, придерживайтесь [своего намерения и] интенсивной йогической дисциплины, которая велит придерживаться однонаправленного сосредоточения без надежды и сомнения.



Далее, превосходно, когда появляются такие знаки, как воющие волки и лающие лисы или когда во сне появляются плачущие женщины и так далее<sup>175</sup>. Так как это означает, что боги и демоны, которые родились из ваших омрачающих эмоций не могут вынести [прогресса в вашей практике]<sup>176</sup>. В это время вы должны строго придерживаться «Дхармы для десятерых», «Дхармы для троих» и «Пятичастного пути Махамудры». Так вредоносные влияния будут укрощены, и вы получите уверенность, что все проявления — это ваш собственный ум.

Если из-за взаимозависимости элементов<sup>177</sup>, собравшихся внутри, снаружи возникнут формы йидамов или ракшасов<sup>178</sup> и так далее, не слишком [радуйтесь или] пугайтесь. Если это Мара, он убежит, когда вы произнесете двенадцать слогов смеха изначальной мудрости, такие как ХА ХА ХИ ХИ и так далее с гордостью божества йидама. В добавок, когда вы начитываете гневную мантру, такую как сущностную [мантру] божества и так далее<sup>179</sup>, концентрируйтесь на нем [в форме божества]. Если это Мара, он убежит. Если он не знает ответа, когда вы показываете жесты [активности]<sup>180</sup> силы, или если он проявляется также, когда вы проявляетесь как [мандала] колеса божеств<sup>181</sup> или иногда как один вира, это — Мара. Если [проявление] исчезает, когда вы соединяете [его с собой в форме йидама] в недуальность, или если он бежит, когда растворяете его в существо мудрости, напоминающее его, это тоже Мара.

[Однако], если вы воспринимаете его таким образом, как ваше любимое божество [йидам], оно раскрывается

в понимание, что это ваш собственный ум. После того, как вы порадовали [йидама] тантрическим пиршеством и так далее, без привязанности к нему, попросите его обыкновенные достижения, эликсир долгой жизни или предсказания и растворите его в себе.

Если [проявление] — это Мара, оставьте страх и надежду<sup>182</sup>, породите Мару как божество и растворите в нем божеств мудрости. Благословите его три места, затем дайте ему посвящение, сделайте подношения и относитесь к нему как к самому будде. Затем растворите его в себе три раза.

Так как это [показывает, что] явления — это собственный ум, все становится тем, как его обозначишь. Поэтому зародите в себе уверенность, что [Мара] в действительности есть будда и он не существует нигде, [кроме как в собственном уме]. Посредством этого, препятствия возникнут как достижения.

Принципиально то, что явления являются собственным умом, поэтому нигде вовне, кроме как собственного ума, не существует йидамов, достижений или препятствий и [в действительности] нет нужды их исследовать<sup>183</sup>. Поняв, что [Мара или божество] с самого начала является йидамом и практикуя [стадию] зарождения и так далее, как описывалось ранее, вы проникнете в сущностный аспект через «Дхарму для десятерых».

Когда раскрывается практика добродетели, не нужно вовлекаться в слишком много активностей, таких как написание стрóf, объяснение дхармы, проведение ритуалов

исцеления для других и так далее. Добродетельные практики тела и речи не должны быть основной практикой, и вы не должны отвлекаться от Пятичастной Махамудры позитивными или негативными мыслями.

Медитируя таким образом на протяжении трех или пяти месяцев [или около этого], магические явления, такие как собранная заслуга<sup>184</sup>, может быть показана божеством или демоном. Если желаемый объект появляется именно так, как хотелось, зарождайте стремление к превосходящему. Если после этого случится так, что [божество или демон] смутится и будет слушать дхарму, он должен принять только один обет и зародить бодхичитту. Объясните ему карму, причину и следствие и увлажните поток его ума бодхичиттой. Если вы не сможете сделать этого, все же, обозначьте время, когда у вас будет такая возможность для того, чтобы объяснить ему дхарму и зародить устремление.



(В.3) Далее, если вы будете чувствовать себя напряженно или что-то подобное в это время и в этом месте, зародите бодхичитту и представьте себя как одиночного Владыку Великого Сострадания. Породите визуализацию места [ретрита] как полую хрустальную ступу. В своем сердце на четырех лепестковом лотосе представьте ХРИ, окруженный шестью чистыми белыми слогами<sup>185</sup> на лунном диске. Визуализируя и произнося их, испускается свет.

Представьте, что в этом месте шепот шести слогов отражается от всех великих сострадательных, количество которых равно числу атомов. Расширяя [это] «самадхи любви и доброты» ваш собственный поток ума станет мягким и все благосостояние, которое вы желаете, придет. В этом месте зародится бесконечная благодать и благоприятствование и так как приглашаются все существа, это называется «самадхи взаимозависимого происхождения совершенного изобилия».

Более того, если вам станет страшно в этом месте, или вы зародите концепции или активности и так далее, думая [только] об этой жизни, зародите бодхичитту и породите себя самого как Великого Сострадательного [Авалокитешвару] с мудрой совершенной щедрости. В секретном месте визуализируйте красную [каплю] размером с яйцо и на макушке головы визуализируйте белую [каплю] размеру с большой палец. Затем соединяя нижний и верхний ветры, из белой [капли] спускается нектар, подобный струе молока и растворяется в красной. По средством этого, смесь белого и красного нектара начинает кипеть, из пара начинает исходить свет, приглашаются поля заслуг нирваны и самсары, ламы, йидамы, [дакини], Три Драгоценности и трансформированные шесть классов существ<sup>186</sup>. Представьте, что все они занимают свои места<sup>187</sup> и поглощая [нектар] постепенно насыщаются. Затем они растворяются в нектар и становятся нераздельными с вашими телом, речью и умом. Так представьте, что вы становитесь внутри совершенно наполненным. Если

после этого вы останетесь в нерожденной [махамудре], препятствия не возникнут, но спонтанно возникнут долгая жизнь, свобода от болезней и так далее, все, что вам нужно и что вы желаете. Так, это называется «взаимозависимость торма, что умиротворяет препятствия».

Говорится, что в независимости от места, где останавливается великий медитирующий, [силой] того, кто практикует эти Три Дхармы Зависимого Происхождения<sup>188</sup>, высшие качества также возникнут даже для великих медитирующих в округе. Поэтому я призываю вас всех относиться к ним как к поистине важным и практиковать их с великим усердием, проникая в сущностный аспект<sup>189</sup>.

## Как трансформировать препятствия в реализации

(А.5) Если медитация становится безупречной, предыдущая доминирующая карма, хорошая или плохая, проявится через практику добродетели. Если сильнее негативная карма, созреют болезнь, страдание и все негативное. Если лама<sup>190</sup> знает причину и результат, он должен знать способы их излечения, так как в качестве антидотов к любой болезни, холода или жары, нужна соответствующая визуализация.

Вообще, то, что трансформирует все препятствия в реализации, это собственный ум. Ум — это неконцептуальная изначальная мудрость. Поэтому препятствия не могут ей навредить. Если в уме преобладает неведение, придут конфликты. Сущностные наставления должны пониматься именно так.

Тело приходит вместе с [позитивной или негативной] кармой, [само] тело нейтрально; так как речь приходит вместе с кармой, она нейтральна; так как ум приходит вместе с кармой, он нейтрален, поэтому они подходят для всего. Например, если люди, такие как цари, или же нечеловеческие существа, такие как местные духи, создают препятствия, но вы порождаете безмерные любовь и сострадание в отношении них, они благословляются бодхичиттой. После того, как их враждебный настрой ею умиротворяется, они создают бесконечное благо. Так, [человеческие существа] помогают вам, а [нечеловеческие]

становятся вашими защитниками дхармы. [Однако], если вы создадите ненависть в отношении них и будете использовать субстанции и гневные мантры<sup>191</sup>, из-за сущностного аспекта, что демоны появляются из ума, поэтому через ненависть, жгущую ваш ум, их сила еще больше возрастет и они создадут еще больше препятствий.

Вообще, даже если это определено божество, если вы его примете за демона, оно станет демоном. И если это определено демон, если вы его примете за божество, он станет божеством. Таким образом, концепции заблуждения возникают из нейтральности тела, речи и ума.

Тогда, когда взаимозависимость каналов, ветров или элементов нарушена у чувствующих существ, их концептуальные мысли становятся жесткими. В этом случае загрязнения каналов пребывают как омрачения<sup>192</sup> и как следствие этих условий духи земли, наги, Ньен<sup>193</sup>, горные духи и так далее, чинят препятствия. [Отдаленный] результат созреет в виде [перерождения] животным. Загрязнение капель пребывает как привязанность. Посредством этих условий, создают препятствия Сенмо<sup>194</sup> и так далее, и результат созреет как [перерождение] голодным духом. Загрязнение ветров пребывает как ненависть. Посредством этих условий [демоны]<sup>195</sup> Гьялпо и [демоны]<sup>196</sup> Подон создают препятствия и результат созреет как [перерождение] в качестве существа ада. Даже если временно смешать эту основу трех [видов загрязнений] с добродетелью, [результат может созреть] в трех высших царствах, но это не принесет особого блага.

Когда йогин, понимающий это взаимозависимое происхождение, еще более решительно таким образом проникает в сущностные аспекты посредством особых методов<sup>197</sup>, [каналы, ветра и капли становятся податливыми]. [Когда каналы гибки], чистая сущность<sup>198</sup> порождает неконцептуальный опыт. Результатом этой практики является актуализация дхармакаи. Когда капли податливы, чистая сущность порождает опыт блаженства и результатом этой практики является актуализация самбхогакаи. Когда ветра податливы, чистая сущность порождает опыт ясности и результатом этой практики является актуализация нирманакаи.

Если вы свяжете Дхармы [Пятичастной Махамудры] по стадиям с бодхичитты и до посвящения заслуг с этими [особыми методами], превосходные, невообразимые украшения и манифестации<sup>199</sup> будд будут актуализированы. Это то, как появляются недостатки и качества каналов, ветров [и капель]. Так было сказано.



(А.6) Без того, чтобы имелись хотя бы какие-то позитивные качества, [поддерживающие или препятствующие] условия не возникнут. Так, только если в уме есть качества, может возникнуть какое-либо условие для их углубления. Первое, эти условия должны быть распознаны, а затем вы можете или остановить их, или отложить, или принять. Они останавливаются визуализацией,



принимаются любовью и добротой и откладываются без принятия и отвержения.

Если говорить кратко, куда бы вы не пошли, в горы ли или в Кхам<sup>200</sup>, все реализации возникают, когда концепции субъекта и объекта<sup>201</sup> остаются внутри<sup>202</sup>, а все недостатки и проблемы появляются, когда концепции субъекта и объекта распространяются вовне. Поэтому вам нужно понять этот корень самсары и нирваны. По этой причине я говорю, что это также является корнем того, что все феномены самсары и нирваны — это собственный ум, и именно по этой причине я рассматриваю «Дхарму для десяти» как превосходную, вы понимаете? Так было сказано.



Воспоминание о ламе не вовремя<sup>203</sup> [может быть] воспоминанием, которое будет позитивным или негативным; воспоминание о ламе также может вести к препятствиям. Как так? Когда вспоминаешь ламу, во время проникновения в сущностный аспект добродетельной практики и зарождая страстное устремление, приходит воспоминание. Когда у кого-то возникает особый опыт в медитации и хочется рассказать [ламе], приходит воспоминание. Если появляется понимание и реализации дхармы, есть воспоминание. Когда кто-либо видит магические иллюзии и становится страшно, или благодаря [щедрости ламы, который снабдил] едой и одеждой, появляется

воспоминание. Так как это знаки появления минутного качества, когда мары замечают его, они создают препятствия и вызывают воспоминания о ламе. Это приносит еще больше концептуальных отвлечений, которые могут привести к мысли о том, что нужно встать и покинуть это место. Если в такое время вы не удержите себя противоядиями, придут препятствия.

Поэтому, если мы говорим о методах предотвращения препятствий, это еще одна причина, почему вам нужен отпечаток ступни [ламы], который вы можете поставить перед собой, а также его изображение, если оно у вас есть. В уме призовите ламу, представьте себе, что он действительно садится, неотделим от своего изображения, и поднесите ему семичастную молитву<sup>204</sup>. Со всей силой взывайте к нему и затем в уме поговорите с ним о заботящих вас вопросах и темах, так, как вы ранее того желали [во время воспоминания]. Представьте, что [лама] снова объясняет Горную Дхарму, как он это делал ранее. Затем снова и снова растворите его в себе. После того, как место, где вы остановились и место пребывания ламы таким образом сделались нераздельными, проникните в сущностный аспект «Дхармы для десятерых». Так как сущностным аспектом является то, что всё — это собственный ум, это станет причиной того, что вам не навредят препятствия и вы спокойно сможете оставаться в горах.

Более того, касаясь [позитивного] воспоминания о ламе: когда благодаря наивысшей преданности лама видится как дхармакая, и вы молитесь ему в состоянии

махамудры, в вас зародятся опыт и реализации. Когда через среднюю преданность лама видится как самбхогакая, и вы молитесь ему в состоянии ясности стадии зарождения, будут обретены четыре превосходных активности. Когда через меньшую преданность лама видится как нирманакая, и вы молитесь ему оставаясь в состоянии бодхичитты, возникнет благо для других. Это сущностные наставления о том, как думать о ламе и вызывать к нему. Также, Владыка Пхагмодрупа сказал:

После зарождения наивысшей бодхичитты,  
С божественной гордостью,  
Пригласите ламу на макушку своей головы,  
Породив восприятие его как Будды.  
Сделайте ему подношения, возникшие из ума,  
И молитесь ему, чтобы ваша практика добродетели процветала  
И в вас зародились реализации.

Далее, если кто-то думает и размышляет о желаемом объекте в горном уединении, благодаря значимости гор и практике добродетели, эти желаемые объекты могут манифестироваться так, как того хотелось. Мара [может] заметить [это стремление] и сделать так, чтобы оно появилось. Если появление этого станет причиной еще большей радости и счастья, тогда может прийти еще больше того, что желалось. Так как практика добродетели будет этим омрачена, к [таким практикующим] придут всяческого рода неприятные вещи.

Так как [желаемые объекты превращаются] в препятствия, их нужно распознать. После распознавания, методом как изменить желаемые объекты, когда они появляются в уме, является следующее — тщательно исследовать их корни, причины и результаты, а затем, отвернуть от них свои мысли<sup>205</sup>. Так как вы затем обретете состояние без порождения множества мыслей и отвернёте свой ум от всех проявлений желаемых объектов, [Мара] будет посрамлен и затихнет. Так было сказано.



Далее, так как в горном уединении трудно обрести поддерживающие условия, такие как пища и так далее, возникает вопрос, станет ли это препятствием для вас, когда их нет. Так, драгоценный лама также сказал: «Когда практикуешь путь, как правило, благополучие достигается через [то, что проходишь через] благополучие или страдание».

В первом случае, силой заслуги, накопленной в предыдущих жизнях, в этой жизни приходят хорошие условия. Это достижение благополучия [проходя через благополучие]. Во втором случае, так как в предыдущих жизнях заслуга не была накоплена, в результате негативных действий, в этой жизни не сошлись поддерживающие условия. Если вы понимаете это таким образом, и практикуете [используя только] самые необходимые пищу и одежду, для тех, кто обладает наивысшими способностями,

поддерживающие условия придут уже в этой жизни, для тех, кто обладает средними способностями, изобилие созреет в следующей жизни. Это достижение благополучия [проходя] через страдания.

Однако, для тех, кто пребывает в горном уединении, существует взаимозависимость отсутствия недостатка провизии. Оставаясь в горном уединении в одиночестве, без товарищей, нет другой надежды и прибежища кроме Трех Драгоценностей. Так, в это время они вспоминают об этих трех, [и Три Драгоценности] держат их в своем просветленном уме и следят за ними своими глазами мудрости<sup>206</sup>. Поэтому, когда [ретританты] искренне молятся им, подносят семичастную молитву и со всем, что у них есть, делают усилия подношения торма, [даже если они] так малы, как иголка, или подносят шарики [теста]<sup>207</sup>, [даже если они] размером с горошину, или по крайней мере, небольшие чашки, наполненные чистой водой, у них не будет нехватки провизии, и дальше препятствия больше не возникнут и достижения совсем близко.



Далее, драгоценный лама сказал: «Тем, кто остается в горном одиночестве свободным от измышлений [мирских активностей], необходима мандала — если есть, сделанная из драгоценных [материалов]<sup>208</sup>, и если такой нет, тогда превосходная мандала, сделанная из камня или дерева. Причина в том, что когда вы [получаете] опыт или

качества, вы чистите мандалу, вспоминаете ламу, йидама и Три Драгоценности и подносите её [вместе с] опытом и качествами без каких-либо ожиданий и молитесь таким образом:

«Благословением драгоценного ламы, я, по имени ..... (ваше имя), молю: «Пусть изначальная мудрость татхагат наполнит меня, наполнит меня полностью и приведет меня к созреванию, к полному созреванию!»<sup>209</sup>

«Благословением божества йидама, я, по имени ..... (ваше имя), молю: «Пусть изначальная мудрость татхагат наполнит меня, наполнит меня полностью и приведет меня к созреванию, к полному созреванию!»

«Благословением Трех Драгоценностей, я, по имени ..... (ваше имя), молю: «Пусть изначальная мудрость татхагат наполнит меня, наполнит меня полностью и приведет меня к созреванию, к полному созреванию!»

Если вы будете искренне так молиться, появится великая польза. Когда я раньше подносил каменную мандалу, я испытал это. Поэтому, делайте так.



Более того, драгоценный лама сказал: «Пока практик медитирует в горном уединении, препятствия могут возникнуть, даже если он показывает преданность ламе. Собирая заслугу, она все же может иссякнуть и? поднося торма местным духам, провизия все же может не увеличиться. Вам нужно это знать.

Поэтому, необходим лама — безупречное поле для преданности, который обладает многими качествами, [такой], как мой лама Пхагмодрупа. Некоторые ламы имеют вместе и качества, и недостатки, и, если у кого-то есть преданность им, качества [и недостатки, каждое] проявятся напрямую в той же мере [и для ученика]. Если недостатки преобладают, они проявятся первыми<sup>210</sup>. Пока один из моих учеников медитировал на Лапчи, он размышлял о естественных и созданных дхармах<sup>211</sup>. Посредством этого, он зародил преданность Великому Палдену Тхагмаве<sup>212</sup> и непрестанно молился ему. Но как только он был искренне тронут преданностью, то сразу оказался при смерти; не смог больше оставаться в медитации и пришел ко мне. Когда я спросил его о причине болезни, он сказал мне о том, как он породил преданность Палдену Тхагмаве. В конце я ответил ему, что такой результат был неизбежным, потому что вместо того, чтобы молиться безупречному ламе как я, он молился тому, у кого есть недостатки. И так, если коротко, он в конце концов умер от отека.

Через силу развития самадхи<sup>213</sup> в грубом диком горном одиночестве и через энергичное развитие преданности, если лама не имеет недостатков, в потоке ума возникнут качества, схожие с его качествами. [Однако], если у него есть недостатки, они возникнут как препятствия [для ученика] в форме омрачений. Преданность кому-либо с малыми ментальными способностями ни к чему не приведет. Она бессильна таким образом: сила [преданности]

соответствует степени ментальных способностей ламы. Поэтому, [значимость] выбора ламы именно такова.



Из-за подношений торма местным духам, они жаждут пищи и тогда, когда подношение торма пропускается. Поэтому [ваша собственная] провизия не увеличится и даже подношение торма [позже] не принесет блага. Метод, чтобы это предотвратить — это оставлять первую часть<sup>214</sup> того, что вы получаете, так это станет ментальной поддержкой местным духам. [Однако], вообще, самый важный совет — это не пропускать сами подношения торма.

Далее, если вы превратите тех, кто не накопил никаких заслуг в поле заслуг и будете подносить им пищу и так далее, это будет как в истории Телбу Чукье, где провизия для ретрита стала как река, перекрытая плотиной. Поэтому выбор поля заслуг очень важен. Так было сказано.



Более того, драгоценный лама сказал: «Монахам, которые находятся в горном одиночестве, нет необходимости принимать [только] то, что подается<sup>215</sup>. Затем, Джецун [Миларепа] сказал: «Славный Гампопа, отправляйся в горы!», славный Гампопа спросил его: «Как же я получу подношения, не имея [там] друзей?» Тогда Джецун нежным голосом пропел ему духовную песню:



Йогин, в радостном горном уединении,  
Свободный от мирских дел,  
Без привязанности и без цепляния,  
Кто живет в одиночку, без друзей,  
Должен делать [это] чтобы получить чистые подношения:  
Какую бы работу не делал, Херука<sup>216</sup> делает.  
[Поэтому] нет нарушения в копании земли или касании огня.  
Четыре внешних и внутренних элемента —  
это четыре дакини<sup>217</sup>,

И три [части] активностей:  
вхождение, пребывание и возникновение<sup>218</sup> —

Все, внешнее и внутреннее — это взаимозависимость.  
Если ты понимаешь общий принцип таким образом,  
Ты будешь почитаем<sup>219</sup>.  
Не изменяя различные формы — этот мираж,  
Но оставляя их в своей собственной природе,  
Это намерение будд трех времен.  
Если ты понимаешь это таким образом, ты — ученый.  
Почтенный, ученый йогин,  
Место на склонах снежной горы — это счастье:  
Твоя одежда — это греющая хлопковая накидка туммо,  
Твоя еда — вкусные крапива и чеснок<sup>220</sup>  
Яки и хищные птицы — хорошая компания,  
Поведение великого уравнивания в единый вкус —  
наслаждение,

Ум — самый лучший свидетель любого действия:  
Если оставить ум пребывать без каких-либо ограничений,  
ты — будда;

Если пить непотревоженную воду — это нектар<sup>221</sup>.  
Действуй подобно этому, сын семьи [Кагью]!  
Это мои сущностные наставления по дисциплине.

После того, как [Миларепа] спел это, Гампопа принял наставление к сердцу и ушел в горы. Так как это было незадолго до того, как он появился таким, каким мы знаем его сейчас, вы должны поступать также, и станете детьми Джецуна, отца.



(G.1) Так как особые и обыкновенные реализации зависят от ламы, возможно вам интересно, с помощью какого метода нужно [развивать] преданность ламе. У вас может быть немного практики добродетели или совсем нет. В любом случае, иногда вы можете думать, что ваш лама добр, а в другой момент, что это не совсем так. Когда вы так делаете, ваша преданность становится нестабильной и в следствии этого ваша добродетельная практика также становится нестабильной. Это взаимозависимость.

В этом отношении метод углубить [свою преданность] — это выбрать безупречную мандалу и поднести ее вместе с молитвой [ламе]. Здесь, [на пути махамудры Кагьюп], для того, чтобы решительно развить реализацию, требуется энергично практиковать преданность. Поэтому думайте: «Мой лама — это форма, в которой объединились будды десяти направлений и трех времен, а также

ламы линии!». Если эта мысль все более и более будет становиться частью вас, он станет воплощением этого. В добавление, как было ранее указано для медитации вазы<sup>222</sup>, визуализируйте ламу в центре своего сердца. Взывайте: «Вместилищу всех будд, сущности Ваджрадари, корням Трех Драгоценностей — я простираюсь всем ламам». Медитируйте, фокусируясь на превосходном ламе. Практикуя так, благодаря сущностному аспекту «взаимозависимого происхождения мыслей», предыдущие реализации, даже если их у вас совсем немного, будут углубляться, а если у вас нет предыдущих реализаций, они вырастут как возрастающая луна<sup>223</sup> — это взаимозависимое происхождение.

Далее, показывать преданность ламе — это внешняя взаимозависимость, а понимать, что ум ламы и ваш собственный ум нужно реализовать как единство — это внутренняя взаимозависимость. На основе схождения этих [взаимозависимостей], в потоке ума зародятся реализации и это возникновение секретной взаимозависимости. Здесь, вместилище внешней, внутренней и секретной взаимозависимости также учит дхарме. Однако, если вам интересно, как именно учит, то ваша собственная реализация этого — [уже] сама по себе<sup>224</sup> есть дхарма, так как через эту реализацию значение того, что вы изучали обрабатывается вашим собственным очищенным потоком ума.

Первое, дхарма, которую преподают таким образом — это убежденность, что все есть только ваш собственный ум и ничего более. И понимая то, как существует ум,

вы понимаете основу пребывания и природу самсары и нирваны. В «Хеваджра тантре» говорится<sup>225</sup>:

Тот, кто объясняет — это я; дхарма — это также я.

Тот, вокруг кого собирается [аудиенция]

И слушатели — это я.

Мирское и запредельное — это я.

Запредельное, которое достигается — тоже я<sup>226</sup>.

Второе, Ачарья Вира<sup>227</sup> сказал в этом отношении:

Двенадцать ветвей превосходной речи<sup>228</sup> [Будды],

Которая созвучна дхармате<sup>229</sup>,

И сама дхармата не возникает и не исчезает

И свободна от усложнений.

Третье, в [«Хвале Великой»] Матери<sup>230</sup> [Рахулабхадры] говорится:

Совершенная мудрость вне слов, мыслей и описаний

Не возникающая и не прекращающаяся,

как природа пространства,

Сфера активности различающего осознания мудрости,

Мать победителей трех времен:

Я простираюсь перед ней.

Так внутренний и внешний лама описан выше как Будда. Реализация или понимание, что лама и природа

ума — едины — это Дхарма, и тот, кто это понимает — Сангха. Так Три Драгоценности едины по своей природе.

Более того, когда внешняя, внутренняя и секретная взаимозависимость сходятся вместе, возникают эти Три Драгоценности как в примере лютни<sup>231</sup>. Пример лютни также показывает, что, когда они не сходятся вместе, [Три Драгоценности] не возникают<sup>232</sup>.

## Завершающие наставления

(G.3) В то время, когда думаете пойти в горное уединение, первое [наставление] — это то, что [место] горного уединения [должно быть] благословлено.<sup>233</sup> Второе — это увидеть, что практика добродетели единственной утренней сессии в горном уединении превосходит все обилие богатства на земле. Третье, не достаточно просто оставаться в горах; также необходимо испытать вкус полного одиночества. Для того, чтобы его испытать, тело, речь и ум нужно смешать<sup>234</sup> с первозданностью гор. Четвертое — это полностью искоренить мирские мысли на все времена и во всех ситуациях, и желать следовать мастерам прошлого<sup>235</sup>.



(B.5) Так как моя Горная Дхарма включает в себя практику и избавление от препятствий, она очень глубока.

Теперь вы направляетесь на свою родину, в это горное уединение! Терпите недостаток еды и одежды! Отсеките активность этой мирской жизни! Делайте практику [рискуя] смертью яков и разрывом веревок<sup>236</sup>! И если появятся мысли намерений и дел этой жизни, спросите себя: «Что я за практик дхармы? Ламы и Три Драгоценности [должны] стыдиться [меня]». Вы должны пристыдить себя! Практикуйте в горном уединении! Делайте подношение золотом и принимайте сущностные наставления к сердцу. Так было сказано.



## Посвящение заслуг

(С.9) Совершенно чистые превосходные слова

Из уст ламы —

Это нектар, наилучшее лекарство,

безупречная сущностная дхарма.

Добродетелью того, что я написал

с наилучшими [намерениями],

Пусть все существа без исключения

обретут непревзойденное!

## Колофон

(В) Этот «Неиссякаемый источник нектара: Собрание сущностных аспектов Горной дхармы» [был собран] из многих оставшихся внутренних и внешних Горных Дхарм, которым учил Дрикунг Кьобпа Джигтен Сумгон, и составлен Его Преосвященством Превосходным Нубпа Кончогом Норбу Ринпоче для того, чтобы стать незамеченным и легкодоступным [пособием] для начинающих в наше время. Так как в нем не содержались ни посвящение, ни колофон, в год Быка Земли 10 февраля 2010 года по западному календарю, Кхенчен Ньима Гьялтсен из Колледжа Кагью добавил здесь посвящение как это было указано во «Внешней Горной Дхарме Трово Лунгма» Джигтена Сумгона, а также написан краткий колофон в конце этой части посвящения заслуг.



## Примечания

- <sup>1</sup> Номера в скобках указывают на раздел текста в собрании работ (SUM 2001 и SUM 2008) Кьобпа Джигтена Сумгона, которые перечислены в приложении.
- <sup>2</sup> «Ом, пусть все будет благом! Почтение драгоценному, достигшему совершенства, ламе!»
- <sup>3</sup> *Yid bzhin dbang* является сокращением от *yid bzhin dbang gi rgyal po*, что означает «самая великая драгоценность».
- <sup>4</sup> *Chos rje* санскр. *Dharmasvamin*, букв. перевод «Владыка дхармы».
- <sup>5</sup> *Thub dbang*, означает «Владыка мудрецов» — еще одно имя Будды.
- <sup>6</sup> Эпитет Кьобпа Джигтена Сумгона, который обычно оставляют в санскритском произношении, что подчеркивает, что исторический Будда предсказал появление Джигтена Сумгона как второго Будды. Так как будды имеют множественные манифестации, нет никакого противоречия в том, что несколько мастеров называют «второй Будда».
- <sup>7</sup> Тибетское слово *bla ma* произносится «лама», санскр. *Guru*, означает «духовный учитель».
- <sup>8</sup> *bla ma rin po che* относится к Кьобпа Джигтену Сумгону.
- <sup>9</sup> *ri khrod*, букв. «горная гряда», обычно относится к уединенным местам посреди дикой горной природы, где остаются в ретрите.
- <sup>10</sup> *mthar thug byang chub* — синоним состояния будды (букв. перевод — «полностью просветленный»).
- <sup>11</sup> *ri dwags* обычно означает «травоядные дикие животные», которые относятся к мирным существам. Чаще всего это слово используется в отношении оленей, и точно также как олень убегает и прячется, когда ранен, практики уходят в горы для того, чтобы защитить себя от ситуаций, в которых возникают привязанность, ненависть и т. д.
- <sup>12</sup> *brtul zhugs*, санскр. *vrata*, «йогическая или особая дисциплина» в тибетском языке имеет два аспекта: первое — это укрощение или контроль

того, что нужно оставить, т.е. омрачающие эмоции и концептуальные мысли, и второе — применение противоядия, силы мудрости. Слова *brtul zhugs* часто переводятся в различных контекстах как «поведение йогина», которое часто понимается как безумное поведение практиков, которые таким образом стараются ускорить свою реализацию. Однако, Джигтен Сумгон указывает, что наилучшим методом для этого является дисциплинированное поведение (см. девятнадцатое ваджрское утверждение в шестой главе «Гонгчиг», например, в RDO 2007b: 351; SUM 2009:112).

- <sup>13</sup> *sa lam* относится к ступеням или бхуми пути бодхисаттв, как тому учит, например, «Аватамсака сутра».
- <sup>14</sup> *brgyud pa gong ma* драгоценные мастера линии — это держатели линии Тилопа, Наропа, Марпа и т. д.
- <sup>15</sup> В тибетском языке не выделяются местоимения для выражения общего значения. Однако, чтобы сохранить прямую направленность наставления, как в введении к этой книге выше, в тексте используется местоимение «вы».
- <sup>16</sup> *Ting 'dzin rgyal po 'I mdo*, на санскр. «Самадхираджасутра», (букв. перевод «Сутра царя самадхи»).
- <sup>17</sup> *Stong gsum gyi stong chen*, буквально «великая тысячекратная в третьей степени», или 10003, вселенная, состоящая из миллиарда миров. Один мир состоит из четырех континентов, солнца, луны и горы Меру, а также из мира желаний богов и царства Браммы (АНВІ 2003:176).
- <sup>18</sup> *byin gyis brlabs pa* буквально означает «благословленный чем-либо».
- <sup>19</sup> *bde legs*, здесь — «счастье» в значении «временное» и «совершенство» в значении «абсолютное счастье».
- <sup>20</sup> Существуют два вида мотивации: первоначальная мотивация (*dang po kun slong*) и мотивация или настрой уже отправляясь в ретрит (*dnagos su kun slong*). Даже если первоначальная мотивация была полна благих намерений, но вы, например, испытываете гнев, когда идете в место ретрита, то этот негативный настрой и мотивация будет наполнена омрачающими эмоциями.
- <sup>21</sup> *'dod yon*, объекты желания: форма, звук, запах, вкус и тактильные ощущения.
- <sup>22</sup> *phyi nang*, пара понятий «внешнее» и «внутреннее» относится к внешнему содержащему материальному миру и существам, содержащимся внутри.
- <sup>23</sup> *dge sbyor*, буквально «применять добродетель» относится к вашей духовной практике.

- <sup>24</sup> *bar chad*, препятствия могут быть классифицированы на три группы: внешние (такие как болезнь, атаки диких животных или демонов), внутренние (такие как ваши собственные концептуальные мысли и омрачающие эмоции) и секретные (из-за заблокированных каналов, ветров и капель).
- <sup>25</sup> *tshad med bzhi*, четыре безмерные — это четыре ранее упомянутые настроения, увеличенные до «безмерности», что может быть понято двумя способами: любовь, сострадание, сорадование и равенность являются безмерными, и количество живых существ, являющихся объектами наших любви, сострадания, сорадования, равенности также является безмерным.
- <sup>26</sup> *phrin las bzhi*, четыре превосходных деяния — умиротворяющие, увеличивающие или обогащающие, могущественные или контролирующие, гневные или разрушительные, направленные на благо других.
- <sup>27</sup> *`dod lha*, буквально «желаемое божество», здесь является синонимом личного тантрического божества (йидама).
- <sup>28</sup> *thun mong dngos grub*, «обыкновенные достижения» относится к тому, что может быть достигнуто людьми, которые все еще не находятся на пути видения, т. е. первом бхуми, такие как ясновидение, способность летать или способность преодолеть болезнь.
- <sup>29</sup> *mtchog gi dngos grub*, «превосходные достижения» относятся к состоянию будды и всем достижениям, которые этому сопутствуют.
- <sup>30</sup> *zil gyis gnon*, буквально «затмевать», но также можно сказать, что проявления побеждаются, т.е. они более не влияют на вас с точки зрения привязанности и неприязни. Воззрение махамудры затмевает обыкновенные проявления, также как солнце затмевает пламя свечи.
- <sup>31</sup> Местные духи, божества и защитники, буквально «владеющие землей» (*gzhi bdag*), то есть те духи, которые считают себя хозяевами этой земли.
- <sup>32</sup> *rten `brel*, в данном тексте термин «взаимозависимое происхождение» часто относится к методам причинно-следственных связей для создания благоприятных условий для практики.
- <sup>33</sup> Местным духам в особенности могут навредить запахи и звуки от проливания и сжигания чего-либо на огне, а также сжигание чего-то нечистого.
- <sup>34</sup> Некоторые виды благовоний содержат вещества, которые вредят некоторым местным духам.
- <sup>35</sup> *yi dam*, санскр. *ishthadevata*, относится к выбранному личному тантрическому божеству.

- <sup>36</sup> Это мантра для очищения торма и трансформирования в нектар изначальной мудрости. В соответствии с текстом ритуала, она произносится так: OM AKĀRO MUKHAM SARWA DHARMĀNĀM ĀDJAN UTPANNATWĀT OM Ā HŪNG PHAT SWĀHĀ. (См. например, предварительное подношение торма в садханах «Ачи Чокьи Дролма» и «Махакала» в садхана «Превосходного славного, совозникшего Чакрасамвары с пятью божествами».)
- <sup>37</sup> *bden stobs brjod*, относится к силе благословения истины Трех Драгоценностей.
- <sup>38</sup> *mDo*, здесь, сокращение от «Сердечной сущности мудрости» (*Shes rab snying po*), см. DRI (2002:325).
- <sup>39</sup> Выставьте торма наружу в чистое место.
- <sup>40</sup> *yan lag*, кроме рук и ног, конечности включают также голову.
- <sup>41</sup> *khruś*, здесь относится к ритуалу очищения, где пять конечностей (см. предыдущее примечание) окропляются водой и начитывается особая мантра из текста «Всепобеждающая ваджра» (*rDo rje rnam par `joms pa*).
- <sup>42</sup> *gu gul*, *Guggul* — тип смолы, которую также называют индийской миррой или ладаном.
- <sup>43</sup> Это подношение сотни маленьких торма сопровождается ритуальным текстом Ригдзина Чокьи Драгпа, называемым *Gtor ma brgya tsa `I cho ga* (короткая версия этой практики содержится в DRI 2002: 240, *gTor ma brgya tsa `i cho mdor bsduś*).
- <sup>44</sup> Точное время не настолько важно, но нужно придерживаться одного и того же времени каждый день.
- <sup>45</sup> *ko gyar po*, местные духи предлагают использовать их место для ретрита только в течение оговоренного времени.
- <sup>46</sup> Так как Мара, демоническая персонификация соблазнительного негативного, создает препятствия прогрессу практики, негативные обстоятельства могут быть знаком того, что практика продвинется.
- <sup>47</sup> *zhag `ga`*, «несколько дней» здесь означает период ретрита, который может длиться и несколько лет.
- <sup>48</sup> *`dus byas dang `dus ma byas*, «сотворенные» практики относятся к подношениям, начитываниям, стадии зарождения, а «естественные практики» в основном относятся к махамудре.
- <sup>49</sup> Планируя остаться в одном месте надолго, вы действуете вопреки природе непостоянства и неопределенности будущего и так создаете себе препятствия.
- <sup>50</sup> *bka` bsgo bya*, так им напоминают о ранее данных обещаниях.

- <sup>51</sup> *tshig gig tang rag btang*, для этого читают особый текст.
- <sup>52</sup> Это включает в себя горы, воды, деревья и так далее, этой местности.
- <sup>53</sup> *rlung g.yon nas rgyu ba*, «ветра движутся с левой» стороны тела — важно для развития результатов практики (см. SUM 2001, ja 683, с. 472, *Tshogs chos dbon shes rab 'byung gnas kyi zin bris*).
- <sup>54</sup> *me khang*, комната с очагом означает печь или камин. В наилучшем случае различные зоны расположены в отдельных комнатах, в особенности очаг, так как дым может покрыть все черной сажей; остальное может быть в одной комнате.
- <sup>55</sup> Дхармата (*chos nyid*), буквально «дхармовость», или «сама дхарма», может также переводиться как «истинная природа», «истинная реальность», «чистое существование».
- <sup>56</sup> В том случае, если вы строите отдельную хатку для сидения во время медитации, она должна быть на западе от ретритной хижины где вы живете, но это не обязательно для махамудры или медитации свободной от размышлений.
- <sup>57</sup> *nub*, тибетское слово, означающее «запад», а также «оседать» или «умиротворение, исчезновение», также как солнце садится на западе и исчезает, концептуальные активности утихомириваются и затем совсем исчезают.
- <sup>58</sup> *lhag mthong*, «особое проникновение» соответствует запредельной мудрости. (См. классификацию мудрости на мирскую и запредельную в GAM, 1998:235).
- <sup>59</sup> В Тибете иногда забивают колышки возле кровати, чтобы спящий не упал с нее во время сна. Но так как головы трупов также привязывают к колышкам на кладбищах, чтобы хищные птицы их не унесли, считается, что колышек возле кровати — это плохой знак.
- <sup>60</sup> Взобраться на крышу — это то же самое, что наступить на объекты, стоящие на алтаре.
- <sup>61</sup> Такой человек стал тантрическим божеством и поэтому к нему следует относиться с почтением.
- <sup>62</sup> *jo bo thugs rje chen po*, синоним Авалокитешвары.
- <sup>63</sup> *sku 'bag bkod pa ma*, точное значение было невозможно установить. Так как *sku 'bag* может означать статуи, изображения или маски (точные копии), слово *bkod pa ma* может означать «копия».
- <sup>64</sup> *lhan skyes bal so ma*, это скорее всего статуи Чакрасамвары в аспекте яб — юм, созданные в Непале.
- <sup>65</sup> *drug 'gyogs ma*, «шесть украшений трона» ими часто украшают троны, статуи или тханги. Существует несколько вариантов, такие как слон

(*glang chen*), антилопа Кришансара (*ri dwags*), [маленький] сильный человек (*gyad*), водный дракон (*chu srin*), Нагини — женский наг (*klu mo*) и *shangshang* (*shang shang*) — человекоподобное существо с птичьими крыльями и лапами. Также часто встречается лев (*seug ge*) в качестве украшения между слоном и антилопой (см. изображение тханги Джигтена Сумгона в (SUM 2008a).

- <sup>66</sup> *gzhi zin*, буквально «будет держать земля».
- <sup>67</sup> *rigs mtho ba*, рождение в высшей касте обычно предоставляет лучшие условия для духовной практики.
- <sup>68</sup> *rten 'brel*, буквально «взаимозависимое происхождение», здесь означает благую связь.
- <sup>69</sup> Это может относиться к Кангьюру, сутрам, которые содержат речь Будды, и Тенгьюру, который состоит из комментариев на них, или шастрам ученых мастеров, таких как Нагарджуна, Чандракирти и т. д.
- <sup>70</sup> *bla ma dam pa*, относится к Пхагмодрупе и другим коренным мастерам и ламам линии.
- <sup>71</sup> Некоторое благо появляется от того, что просто хранишь тексты дхармы, даже если вы не можете делать практики.
- <sup>72</sup> Тибетское название этого и пяти других текстов практики может быть найдено в приложении (см. список цитированных работ).
- <sup>73</sup> *gnad*, санскр. *marma*. У каждого человека во время смерти «жизненный канал», который находится возле сердца и является отличным от центрального канала, разрывается. Обычно это очень болезненно, особенно для молодых людей, которые обладают хорошим физическим здоровьем и чьи каналы более сильны.
- <sup>74</sup> *gnad du song*, достичь сущностной или жизненной точки означает достичь мастерство в этой практике
- <sup>75</sup> Это одно из двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения.
- <sup>76</sup> *rig drug gi sa bon*, см. дополнительные списки в Приложении.
- <sup>77</sup> Церингма означает «Владычица долгой жизни».
- <sup>78</sup> *gnad du ma song ba*, это относится к тому, когда вы не распознаете, что спите.
- <sup>79</sup> *stong pa nyid du 'jug pa*, благодаря реализации пустотности, накопленная карма испытывается в более легкой форме.
- <sup>80</sup> Список географического расположения двадцати четырех мест можно найти в DUN (2006:186.1)
- <sup>81</sup> См. «Дополнительные списки» в приложении.

- <sup>82</sup> *dpa bo dang dpa mo*, санскр. *vira* и *virini* (даки и дакини), букв. означают «герои и героини» и относятся к смелым воинам женского и мужского пола.
- <sup>83</sup> Кхенчен Ньима Гьялтсен изменил здесь структуру предложения, так как заключение в оригинальном тексте оказалось наоборот. Перечисленные места должны быть обиталищами вир и вирини, так как они упоминаются как места реализации в сутрах и тантрах.
- <sup>84</sup> Хеваджра тантра имеет две части — в одиннадцать и двенадцать глав. Соответственно, длинное название звучит как «Коренная Хеваджра тантра в двух частях» (*Kye 'I rdo rje rtsa rgyud brtag pa gnyis pa*).
- <sup>85</sup> Эта цитата в оригинале содержит несколько ошибок и была переведена здесь в соответствии с версией в MAR 2005, с. 171 с дополнениями в скобках из этого комментария. Перевод на санскрите см. FAR (2001:154), SNE (1959a:89)
- <sup>86</sup> Перевод с санскрита см. FAR (2001:63), SNE (1959a:63)
- <sup>87</sup> *shin gcig*, в Тибете дерево, одиноко стоящее на большом свободном пространстве, считается внушающим страх, так как точно, в нем живут демоны.
- <sup>88</sup> *ma mo*, санскр. *matrika*, относится в различным женским духам, которые могут или же помогать, или вредить.
- <sup>89</sup> Это одно из двадцати четырех мест.
- <sup>90</sup> *gtum mo 'i mig can ma*, супруга Махакамкалы, одна из двадцати четырех божеств тела, речи и ума Чакрасамвары.
- <sup>91</sup> Виры (даки) соответствуют каналам и вирини (дакини) ветрам. Вместе они соответствуют бодхичитте или элементам.
- <sup>92</sup> *dam tshig*, относится к тантрическим коренным и второстепенным самаям.
- <sup>93</sup> *Au rghan sbrul ba 'I grong khyer*, волшебный город Уддияны — это место в Уддияне, где собираются боги и богини и виры и вирини.
- <sup>94</sup> *tshad pa* (обладание).
- <sup>95</sup> *tsa ri la phyi ti se*, Тсари, Лапчи и Тисе считаются самыми почитаемыми местами для ретрита в традиции Кагью. Они представляют собой соответственно тело, речь и ум Чакрасамвары. Тисе — это гора Кайлаш.
- <sup>96</sup> *kham s dbus*, так как большинство учеников Джигтена Сумгона были из Кхама и Центрального Тибета, двух из трех самых больших провинций Тибета, эти провинции приведены в качестве примера.
- <sup>97</sup> *rten 'brel snying po*, мантра (букв. сущность) взаимозависимого происхождения: *Om Ye Dharma Hetu Prabhawa Hetuntekhan Tat 'agato Hyawadata/ Tekhantsa Yo Nirodha Ewam Wadi Maha Shramana Ye Swaha*.

- <sup>98</sup> *nas kyi me tog*, когда подбрасываются зерна ячменя, они визуализируются как цветы. Также могут быть использованы настоящие цветы, рис и т. д.
- <sup>99</sup> *brtan par bya*, в качестве просьбы, можно начитывать четырехстрочный стих «Оставайся стабильным» (*brtan bzhugs*): *'dir ni gzugs dang lhan cig tu/'khor ba srid du bzhugs nas kyang/ nad med tshe dang dbang phyug dang/ mchog rnam's legs par brtsal du gsol*.
- <sup>100</sup> *dgon pa dben pa*, Тибетский термин, означающий что человек находится на расстоянии крика (*rgyang grags*) от поселения. «Расстояние крика» определяется как «пятьсот раз длина локтя», «расстояние стрелы» (*gzhu gang*) определяется как «расстояние между указательными пальцами обеих натянутых рук» (АВНН 2003: 149). Это соответствует примерно девяностам метрам, что в соответствии с DUN (2006 I, p. 648) является расстоянием, на котором можно слышать очень громкий голос.
- <sup>101</sup> *chu 'i mdo*, говорится, что в таких местах больше демонов.
- <sup>102</sup> *bcud len*, буквально «извлекать сущность», санскр. *rasayana* относится к омолаживающим и укрепляющим субстанциям, полученным из растений.
- <sup>103</sup> *ri gsum gyi rtse*, говорится, что там больше демонов.
- <sup>104</sup> *rgyang grags*, см. примечание 102.
- <sup>105</sup> *zhing kham*, означает «чистая земля или поле будды». Обратите внимание, что это не относится к конкретному месту, так как любое царство или место может восприниматься как чистая земля.
- <sup>106</sup> *rdo rje sems dra 'mi shigs pa 'i 'khrul 'khor*, еще один термин для «полной позы лотоса».
- <sup>107</sup> Подушка для медитации часто имеет рисунок скрещенной ваджры или визуализируется как такая.
- <sup>108</sup> Данные методы предупреждают необходимость ухода или ускоряют возвращение.
- <sup>109</sup> *rdo rje 'i gdan*, (букв. место просветления), это сиденье, форма и материал которого соответствуют ваджре, символу нерушимости.
- <sup>110</sup> *rin 'byung*, Ратнасамбхава — это будда семейства драгоценности, имеет желтый цвет, который символизирует просветленное деяние увеличения.
- <sup>111</sup> *gsum*, это относится к оставшимся частям Пятичастного Пути Махамудры, то есть практики йидама, махамудры и посвящение заслуг. Первые практики бодхичитты и гуру йога упомянуты отдельно выше.
- <sup>112</sup> *Nang gi ri chos*, «внутренняя Горная Дхарма» в противоположность внешней Горной Дхарме относится к глубоким (*zab pa*) учениям для особых практиков в отличие от общих (*thun mong*) учений.



- <sup>113</sup> *slob dpon nag po pa*, Кришначарья, вместе с Луипой и Гантапой являются самыми важными индийскими йогинами Чакрасамвары. Каждый из них основал свою собственную традицию Чакрасамвары.
- <sup>114</sup> *bdud*, санскр. *mara*, Мара — это персонификация всего негативного в образе демона, который может принять любую форму для того, чтобы принести вред и отвратить от всего хорошего; термин «мары» используется, когда говорится о негативном в общем смысле.
- <sup>115</sup> *chos rje*, относится к Кьобпа Джигтону Сумгону.
- <sup>116</sup> Санскритское слово *ananta* означает «нескончаемое, без конца». В соответствии с разъяснениями Кхенчена Ньимы Гьялтсена, оно схоже с тибетским *brtson 'grus* («старание, усердие»), которое имеет то же самое значение как оригинал на санскрите и поэтому является здесь правильным переводом.
- <sup>117</sup> *yul*, здесь это относится к объекту самой духовной практики.
- <sup>118</sup> *gnod pa*, это относится к вреду чрез четыре элемента, людей и так далее.
- <sup>119</sup> Пещера Эчунг — это одно из самых важных мест ретрита Джигтена Сумгона. Она вероятно расположена возле монастыря его ламы, Пхагмодрупы.
- <sup>120</sup> Дамару — это маленький ручной барабанчик, использующийся в тантрических ритуалах.
- <sup>121</sup> *mtshan bcas mtshan med kyi rdzogs rim*, шесть йог Наропы являются примерами практики стадии завершения с концепциями, а махамудра является примером стадии завершения без концепций.
- <sup>122</sup> «Накопление созданной добродетели» относится к различным формам накопления заслуг таких как обхождение святых мест, начитывание мантр и так далее, в то время, как например, однонаправленная махамудра будет «несозданной добродетелью»
- <sup>123</sup> *tshwa tshwa*, могут подноситься цаца в форме четырех элементов и таким образом служить накоплению заслуг.
- <sup>124</sup> *spang bya dang gnyen po 'I lus*, то, что нужно оставить — это причины страданий и противоядие — это практика. Например, если вы в один момент рассердились, это называется тело, которое нужно оставить. Если в другой момент вы практикуете терпение, вы поменяли его на тело противоядия. Таким образом, оба тела можно поменять друг на друга от момента к моменту без того, чтобы внешне принимать новое тело умирая и перерождаясь.
- <sup>125</sup> *jo bo rje*, Джово Атиша (982–1054) — известный индийский буддийский мастер.

- <sup>126</sup> Однажды, Катаяна — монах во времена Будды, подошел к реке, где старая женщина-рабыня черпала воду. Удрученная своими несчастными обстоятельствами, она хотела покончить жизнь самоубийством, но Катаяна убедил ее «продать свою бедность» поднеся ему чистую воду. С этой заслугой она умерла в ту же ночь и переродилась в царстве богов. (См. ВЕЕ 1978: 125).
- <sup>127</sup> *shig nad*, угрожающая жизни болезнь, вызванная вшами.
- <sup>128</sup> *rje btsun gsang bdag*, санскр. *Bhattarak Guhyadhipati*, еще одно имя Ваджрапани (*phyag na rdo rje*).
- <sup>129</sup> *dmigs pa`i kha tshar`debs*, кроме визуализации для зарождения сострадания, которая описана здесь, визуализации, которые должны «укорениться» как дополнительные компоненты практики относятся к особым наставлениям, которые описаны, например, Джигтеном Сумгоном для различных заболеваний в *dMigs pa gegs sel chen mo* (SUM 2008b).
- <sup>130</sup> *tshad med pa`i snying rje chen po sgom*, представьте страдания всех существ и зародите желание, чтобы все они освободились от страданий.
- <sup>131</sup> Это текст с заметками Он Шераба Джунгне об учениях Кьобпа Джигтена Сумгона. Похоже, что основатель линии изложил здесь свой личный опыт.
- <sup>132</sup> *bying gyis brlabs pa*, лит. «благословенный». Благословение, данное путем визуализации.
- <sup>133</sup> *thabs shes zung du`brel ba`i lam*, относится к пути махаяны.
- <sup>134</sup> *lam zab mo bla ma`i lam*, здесь имеется в виду Гуру йога.
- <sup>135</sup> Это означает, что вы разовьете те качества, которые видите в ламе.
- <sup>136</sup> *zhing rnam par dag pa*, «совершенно чистое поле» — это поле качеств, которое относится к ламам. Есть также поле принесения блага (*yon tan gyi zhing*), которое относится к ламам, а также к вашим родителям, (*phan thogs pa`i zhing*), а также поле страдания (*sdug bsgal gyi zhing*), которое относится к нуждающимся существам, в отношении которых вы практикуете щедрость.
- <sup>137</sup> Это радостное восклицание, подобное «удивительно!» и «как замечательно!»
- <sup>138</sup> *sdom pa gsum*, три обета — это обеты самоосвобождения, бодхисаттвы и тантрические обеты.
- <sup>139</sup> *slob dpon pad ma*, относится к Падмасамбхаве.
- <sup>140</sup> *`jig rten mgon po*, еще одно имя Джигтена Сумгона.
- <sup>141</sup> *bcu chos*, в соответствии со словами Джигтена Сумгона, в отношении метода и мудрости: только метода недостаточно для развития реализации,

- что то, что нужно оставить, а также противоядие этому являются несуществующими, после чего необходимо распознать недUALность обоих. «Дхарма для десятиерых» — это текст из глубокой скрытой дхармы (*gSang ba 'i zab chos*) Джигтена Сумгона, которую преподают только десятиерым ученикам за один раз.
- <sup>142</sup> *bags 'don*, дополнительная практика увеличивает или углубляет реализацию, полученную в главной практике.
- <sup>143</sup> Схожее значение может быть найдено, например, «Бодхипатхапрадипе» Атиши. Цитату и дальнейшее объяснение можно найти в главе о мудрости в «Драгоценном украшении освобождения» Гампопы (см. GAM 1998:234, «Совершенство мудрости осознания»).
- <sup>144</sup> *mtshan bcas*, это практики, в которых ум фокусируется на объектах.
- <sup>145</sup> Здесь упомянуты два из «трех колес» (*'khor lo gsum*): 1) колесо действий и активностей (*bya ba las kyi 'khor lo*) и 2) колесо чтения и начитывания (*klog pa kha 'don gyi 'khor lo*). Третье было бы колесо оставления и медитативной концентрации (*spong ba bsam gtan gyi 'khor lo*), которое связано с мудростью.
- <sup>146</sup> *thabs lam*, это относится к шести йогам Наропы.
- <sup>147</sup> *dge ba 'i rtsa ba*, все добродетели также называются корнями, так как они являются корнями счастья.
- <sup>148</sup> *strid zhi*, это также синонимы «самсара и нирвана». Посредством мудрости вы получаете освобождение от самсары и методы не дают вам оставаться в нирване.
- <sup>149</sup> *zhi gnas* и *lhag mthong*, спокойное пребывание и особое проникновение здесь представляют метод и мудрость.
- <sup>150</sup> *'khor ba ' kham gsum*, три царства — это царства желания, формы и царство без формы
- <sup>151</sup> *mi zad pa rgyan gyi 'khor lo*, сокращение от *sku gsung thugs mi zad pa rgyan gyi 'khor lo* — «нескончаемое колесо украшения [активностей] тела, речи и ума [будд].
- <sup>152</sup> *bde chen thar chen po 'i gnas*, синоним «состояния будды».
- <sup>153</sup> Лотос здесь использован как олицетворение внимательности для того, чтобы подчеркнуть его чистоту.
- <sup>154</sup> *nam mkha ` mdzod kyi ting nge `dzin*, во время практики представьте себе, что все пространство наполнено материальными богатствами.
- <sup>155</sup> *rtag pa 'i sku thob pa*, другими словами, пусть будет достигнуто бессмертие — уровень Будды Амитаюса.

- 156 *mchi ba med pa'i zhal zas bdud rtsi*, это подносится, например, в форме пилюль долгой жизни и алкоголя (*tshe ril tshe chang*).
- 157 *bcom ldan `das sman gyi bla*, санскр. *Bhagavan Bhaishajaguru*, Будда Медицины.
- 158 *`du ba rnams pa bzhi `i nad*, вообще, все болезни могут быть разделены на четыре категории. В зависимости от ментальных омрачений, которые вызывают каждую болезнь, каждое увеличивает соответствующий элемент и соответствующую составляющую тела (см. «Дополнительные списки» в приложении)
- 159 *a ru ra*, это одна из трех субстанций, которые Будда Медицины держит в руках. Другие две — это миробалан (*sku ru ra*) и терминалия белерика (*ba ru ra*).
- 160 [*sman*] *bzang [po] drug*, шесть драгоценных субстанций — это [большие] семена кардамона (*ka ko la*) для селезенки, [маленькие] семена кардамона (*sug smel*) для почек, сок бамбука (*cu gang*) для легких, гвоздика (*li shi*) для жизненной силы, шафран (*gur gum*) для печени и мускатный орех (*dza ti*) для сердца.
- 161 *dkar gsum*, три белые субстанции — это молоко, йогурт и масло.
- 162 *mngar gsum*, три сладкие субстанции — это кристаллический сахар, меласса и мед.
- 163 *dbang*, букв. «сила», обычно переводится как «магнетические или привлекающие» [активности].
- 164 *tshar bu dang `dam bu, Tsharbu* — это особый вид твердого дерева. Точно также, как в жизни в соответствии с определенной целью используются разные виды древесины и материалов, в практике дхармы используются различные методы и концепции.
- 165 *phag sna dang*, рыло — это самая чувствительная часть тела свиньи. Для того, чтобы отогнать свинью ее тихонько тычут в рыло пестиком (см. KRE 2004:190). Мы должны также практиковать — искусно поворачивая свое внимание к тому, что является наиболее чувствительным и эффективным.
- 166 *ri chos gnad brgyad ma*, этот текст в основном дан в восьми разделах двадцать первой главы данного издания.
- 167 *chos lnga*, это относится к Пятичастному Пути Махамудры: бодхичитта, медитация на йидама, гуру йога, махамудра и посвящение заслуг.
- 168 *bcu chos dang sum chos*, это тексты скрытой глубокой дхармы (*gSang ba `i zab chos*) Кьобпа Джигтена Сумгона. Эти учения могут быть даны десяти или трем ученикам за один раз.

- <sup>169</sup> *bcom ldan `das*, Бхагаван, букв. «Запредельный Победитель», относится к историческому Будде.
- <sup>170</sup> *bzhugs pa*, здесь «сидение» относится к месту Бодхгайя, где Будда достиг просветление. Это также косвенно может быть понято как дхармакая.
- <sup>171</sup> *bskang bshags*, тексты для этого собраны. Например, в «Тантре безупречного признания» (*Dri med bshags rgyud*).
- <sup>172</sup> *gnyan chen po a tsarya dpal dbyangs*, один из двадцати пяти сердечных учеников Падмасамбхавы.
- <sup>173</sup> *Ye shes sku mchog gi bshags pa*, этот текст практики традиции Ньингма может быть найден, например, в DRI (2002:223–226). Его оригинальное название «Невыразимое признание абсолютного» (*brJod med don gyi bshags pa*).
- <sup>174</sup> *gces `dzin*, три основных объекта привязанности: богатство, тело и жизненная сила.
- <sup>175</sup> В тибетской культуре эти знаки обычно считаются неблагоприятными.
- <sup>176</sup> Так как они не могут этого вынести, они создают препятствия, упомянутые выше.
- <sup>177</sup> Здесь это относится к каналам, ветрам, каплям и т. д.
- <sup>178</sup> *srin mo*, вид демона, который питается человеческой плотью и кровью.
- <sup>179</sup> Это относится к близкой сущностной и другим мантрам божества. Если, видя проявление божества, вы произнесете одну из этих мантр, если это действительно божество, оно станет сильнее, но, если это Мара, он исчезнет.
- <sup>180</sup> *dbang gi brda*, это мудры контролирующей или магнетизирующей активности, одной из четырех превосходных активностей.
- <sup>181</sup> *tsakra `i lha tshogs*, это йидам в союзе с партнершей и полная мандала окружающих божеств.
- <sup>182</sup> Это относится к страху вреда или надеждам, что практик сможет победить Мару.
- <sup>183</sup> Предыдущий анализ того, является ли это божество Марой или нет, является хорошей помощью начинающим.
- <sup>184</sup> *bsod nams*, заслуга здесь означает материальные вещи, которые приобретаются в результате накопления заслуг.
- <sup>185</sup> Это шесть слогов мантры ОМ МА НИ ПАД МЕ ХУНГ.
- <sup>186</sup> *rigs drug gnas bsgyur*, свет превращает существ шести царств в существ будда полей.

- <sup>187</sup> *gnas so so*, они занимают места в соответствии с их положением на древе прибежища.
- <sup>188</sup> *rten 'brel gyi chos gsum*, это взаимозависимое происхождение поля будды (см. главу 17), самадхи взаимозависимого происхождения совершенного изобилия и взаимозависимое происхождение торма, которое умиротворяет препятствия.
- <sup>189</sup> Так как следующий раздел (В.4) в оригинальном тибетском тексте в настоящее время не ясен и не был объяснен, он не переведен и не включен здесь.
- <sup>190</sup> *bla ma*, здесь лама может быть понят как учитель или сам практик.
- <sup>191</sup> *rdzas dang drag sngags*, в черной магии, такие субстанции, как цампа или земля «благословляются» мантрами, а затем используются для того, чтобы принести вред врагам, наслать бурю и т. д.
- <sup>192</sup> Каналы могут быть чистыми и нечистыми: загрязнение каналов связано с омрачениями неведения, загрязнение капель с привязанностью и загрязнение ветра с гневом.
- <sup>193</sup> *gnyan*, вид демона, напоминающий духов земли (*sa bdag*), который вызывает особый вид болезни (болезнь Ньен).
- <sup>194</sup> *bsen mo*, вид демонницы, который склоняет к нарушению обетов и правил.
- <sup>195</sup> *rgyal po*, букв. «царь», здесь означает вид демона.
- <sup>196</sup> *pho gdon*, вид мужского демона.
- <sup>197</sup> *thabs thun mong ma yin pa*, «необычайные» или «особые» здесь относится к тантрическим методам.
- <sup>198</sup> *dwangs ma*, чистая сущность или чистая часть, которая остается, когда загрязнение (*snyigs ma*) удалено.
- <sup>199</sup> *rgyan dang rol pa*, это относится к качествам и активностям будд.
- <sup>200</sup> *kham*, регион Кхам упомянут как пример, так как многие из учеников Джигтена Сумгона приходили из Кхама и возвращались туда для ретрита после получения наставлений.
- <sup>201</sup> *gzung 'dzin*, букв. «воспринимаемое и воспринимающий».
- <sup>202</sup> *nang du gnas pa*, посредством практики шаматхи и випассаны вы достигнете того, что мысли о субъекте и объекте «останутся внутри», что означает, что таких мыслей больше нет.
- <sup>203</sup> *dus min*, это относится прежде всего ко времени вне сессий практики гуру йоги.
- <sup>204</sup> Это активности простирания, подношения, раскаяния, сорадования, просьбы, мольбы и посвящения заслуг.

- <sup>205</sup> Если вы собрали причины этого, вы получите желаемый объект, но, если причин нет, бесполезно надеяться на какой-либо результат.
- <sup>206</sup> *spyun gis gzigs pa*, это относится к Трем Драгоценностям, которые поддерживают йогина.
- <sup>207</sup> *ril bu*, маленькие шарики из теста, желательно сделанные из цампы, используются для подношения водяного торма.
- <sup>208</sup> *rin po che*, «драгоценный» здесь означает мандалу, сделанную из золота, серебра, меди или железа.
- <sup>209</sup> *sming dang shin tu smin mdzad gsol*, «созревание» может быть понято как удаление завес омрачающих эмоций (*nyon sgrib*) и «полное созревание» как удаление завес к знанию (*shes sgrib*).
- <sup>210</sup> Пятое ваджрное утверждение шестой главы «Гонгчик» объясняет, что лама, который не имеет знаков и квалификации не сможет породить эти качества в других (см. например, RDO 2007b: 288; SUM 2009: 104).
- <sup>211</sup> *bcas pa dang rang bzhin gyi thad so 'i chos*, «естественные» дхармы относятся к правилам, таким как не совершение десяти недобродетельных деяний, и «созданные» дхармы относятся, например, к правилу, что монашество не должно есть после полудня. Джигтен Сумгон утверждает, что деяния обеих категорий одинаково вредны (см. одиннадцатое коренное утверждение третьей главы «Гонгчик»: *bcas dang rang bzhin kha na ma tho gcig* RDO 2007a: 261; SUM 2009:59).
- <sup>212</sup> *dpal chen po thag ma ba*.
- <sup>213</sup> *ting 'dzin*, здесь «самадхи» используется как синоним «махамудры».
- <sup>214</sup> *phud*.
- <sup>215</sup> *byin len*, практика винаи читать стих в качестве благодарности за подношение еды. Виная предписывает, что монахи должны использовать только те вещи, которые им даны.
- <sup>216</sup> *he ru ka*, херука здесь означает любого личного йидама. Визуализируя себя как йидама, все ваши действия становятся чистыми.
- <sup>217</sup> *phyi nang 'byung bzhi 'i mkha` 'gro bzhi*, соответствие внешних и внутренних элементов четырем дакиням описано в «Дополнительных списках» в приложении.
- <sup>218</sup> *ldang 'jug gnas*, на тибетском языке последовательность слогов — возникновение, вхождение и пребывание. Скорее всего это из-за правил комбинации звуков тибетских слогов.
- <sup>219</sup> *btsun pa*, «почтенный» — титул для монахов, которых почитают из-за их чистого поддержания обетов.
- <sup>220</sup> *rug pa*, особый вид растения чеснока.

- <sup>221</sup> Непотревоженная вода — та, которая не взболтана и остается прозрачной, чистой и полезной, поэтому сравнивается с нектаром. Точно также, ум, который не потревожен является ясным, чистым и добродетельным.
- <sup>222</sup> *bum pa la bsgom pa*, это относится к медитации, описанной в разделе текста, не включенного в это собрание (см. SUM 2008a, ja; с. 58 внизу; SUM 2001, ja с.150 сверху)
- <sup>223</sup> Даже если поначалу на небе виден только небольшой кусочек луны, в фазе роста она все равно будет стабильно расти.
- <sup>224</sup> *de ltar rtogs pa*, вы распознаете, что лама представляет собой будд трех времен и лам линии и поэтому вы развиваете преданность.
- <sup>225</sup> Часть II, глава 2, стих 39 (см. FAR 2001:167; SNE 1959a:92)
- <sup>226</sup> *'jig rten 'jig rten 'das pa*, «мирское» может быть интерпретировано как первые две благородные истины страдания и причин страдания. Соответственно, «запредельное» соответствует истине пути и «запредельное, которое достигается» истине прекращения. В SNE (1959:51) приводится другая версия последних двух строк: «Учитель мира и то, что должно реализовать — это я. Мирское и запредельное — это я» (*'jig rten ston pa bsgrub bya ngal 'jig rten 'jig rten 'das pa ngal*).
- <sup>227</sup> Автор этой цитаты упомянут в Тенгьюре (Derge, vol. 1, no. 1144, fol. 104r) как Махачарья Матичитра. Это, возможно, синоним Ачарьи Ашвагхоши (*slob dpon rta dbyangs*), который является учеником Нагарджуны и который сочинил «Пятьдесят строф поклонения ламе» (*Bla ma lnga bcsi pa*).
- <sup>228</sup> См. дополнительные списки в приложении.
- <sup>229</sup> *chos nyid*, санскр. *dharmata*, буквально «дхармовость», внутренняя природа дхарм т. е. феноменов, истинная природа реальности, реальное состояние существования или чистое бытие.
- <sup>230</sup> *sGra gcan 'dzin gyis yum la bstod pa*, *Yum* («мать») здесь означает Праjnaпарамита. Эта цитата содержится в Тенгьюре с небольшими изменениями (Derge, vol. 1, no. 1170, fol. 247r, *sByor ba bzhi 'i lha la bstod pa zhes bya ba*): вместо *phyag tshal lo phyag tshal bstod* («Я простираюсь перед ней и восхваляю ее»).
- <sup>231</sup> *pi wang*, лютия звучит только тогда, когда сходятся вместе хорошо настроенный инструмент и талантливый музыкант.
- <sup>232</sup> Так как следующий отрывок (G.2) не понятен, тибетский текст остался без комментариев и, поэтому, не переведенным.
- <sup>233</sup> См. главу 14.



<sup>234</sup> *dang `dres*, точно также как ретрит в горах уединенный, т. е. свободен от мирских активностей, тело, речь и ум становятся свободными от мирских активностей.

<sup>235</sup> *rje gong ma*, здесь это относится к ламам линии Кагью.

<sup>236</sup> *g.yag shi `brenq chad*, Для того, чтобы перевезти как можно больше товара, тибетские торговцы нагружали яков не заботясь о жизни или благополучии животных или о том, выдержат ли веревки. Йогины должны практиковать с похожей настойчивостью и упорством.

# Приложения

## Список лиц

**Ачарья Падма** санскр., тиб.: *Slob dpon Pad ma*, «Мастер Падма» — относится к Падмасамбхаве.

**Ачарья Вира** санскр., тиб.: *Slob dpon dPa`bo*, один из семи духовных сыновей великого индийского мастера Нагарджуны; также известен как Ачарья Ашвагоша

**Атиша** санскр., тиб.: *Jo bo rJe*, известный индийский буддийский мастер, чье приглашение в Тибет ознаменовало вторую волну распространения буддизма в Тибете (982–1054).

**Бхагаван** санскр., тиб.: *bCom ldan `das*, «Возвышенный» — эпитет исторического Будды.

**Владыка дхармы** санскр. *Dharmasvamin*, тиб.: *Chos rje*, здесь относится к Кьобпа Джигтону Сумгону.

**Гампопа** санскр., тиб.: *sGam po pa*, ученик Миларепы и учитель Пхагмодрупы (1079–1153).

**Славный Дрикунгпа** тиб.: *dPal ldan `Bri gung pa*, уважительный эпитет Кьобпа Джигтена Сумгона.

**Джетсун** санскр., тиб.: *rJe btsun*, уважительный эпитет, который дается за особо чистое дисциплинированное поведение. Здесь относится к Миларепе.

**Катаяна** санскр., монах во времена Будды.

- Кришначарья** санскр., тиб.: *Slob dpon Nag po ra*, вместе с Луипой и Гхантапой основатель третьей линии практики индийского Чакрасамвары.
- Кьобпа Джигтен Сумгон** санскр., тиб.: *sKyob pa 'Jig rten gsum tgon*, ученик Пхагмодрупы и основатель линии Дрикунг Кагью (1143–1217).
- Марпа** санскр., тиб.: *Mar pa*, ученик Наропы и учитель Миларепы (1012–1097).
- Миларепа/Мила** санскр., тиб.: *Mi la ras pa*, ученик Марпы и учитель Гампопы (1040–1123).
- Муниндра** санскр., тиб.: *Thub dbang*, «Владыка Мудрецов» — эпитет исторического Будды.
- Наропа** санскр.: великий индийский учитель и йогин; ученик Тилопы и учитель Марпы (1016–1100).
- Ньен Ченпо Ачарья Пелъянг** санскр., тиб.: *gNyan chen po A tsarya dPal dbyanges*, один из двадцати пяти сердечных учеников Падмасамбхавы.
- Падмасамбхава** санскр., тиб.: *Pad ma 'byung gnas*, известный индийский сиддх, который внес значительный вклад в распространение буддизма в Тибете (около 8 века).
- Пелченпо Тханмава** санскр., тиб.: *dPal chen po Thag ma ba*, духовный учитель; подробности неизвестны.
- Пхагмодрупа** санскр., тиб.: *Phag mo gru pa*, один из четырех самых важных учеников Гампопы и учитель Джигтена Сумгона; также известен под дхармовым именем Дордже Гьялпо (1110–1170).
- Драгоценный лама** тиб.: *Bla ma Rin po che*, здесь относится к Джигтену Сумгону.
- Защитник Миров** тиб.: *'Jig rten tgon po*, уважительный эпитет Кьобпа Джигтена Сумгона (1143–1217).

**Рахулабhadра** санскр., тиб.: *sGra gcan 'dzin*, учитель Нагарджуны (около 1–2 века в Индии).

**Ратнашри** санскр., тиб.: *Rin chem dpal*, «Сияющая драгоценность» — еще одно имя Джигтена Сумгона.

**Телбу Чукье** санскр., тиб.: *rTel bu Chu skyes*, другое имя *gZhon ni Chu skyes*.

**Тилопа** санскр.: учитель Наропы (988–1069).

## Список будд, бодхисаттв и тантрических божеств

- Амогасиддхи** санскр., тиб.: *don yod grub pa*, главный будда одного из пяти семейств будд, семейство карма (зеленого цвета).
- Авалокитешвара** санскр., тиб.: *spyun ras gzigs*, божество, воплощающее сострадание всех будд (белого цвета).
- Бхайшаягуру** санскр., тиб.: *stam gyi bla*, Будда медицины (синего цвета).
- Бхаттарак Гухьядхипати** санскр., тиб.: *rje bstun gsang bdag*, другое имя Ваджрапани (*phyag na rdo rje*).
- Чакрасамвара** санскр., тиб.: *'khor lo bde mchog*, важное тантрическое божество (йидам) традиции Кагью (синего цвета).
- Чандали — Чаксумати** санскр., тиб.: *gtum mo 'i mig can ma*, супруга Виры Махакамкалы в мандале Чакрасамвары.
- Херука** санскр.: здесь относится к классу мужских тантрических божеств (йидамов).
- Владыка Великого Сострадания** тиб.: *jo bo thugs rje chen po*, еще одно имя Авалокитешвары.
- Натха Амитаю** санскр., тиб.: *ngon po tshe dpag med*, одно из трех божеств долгой жизни (красного цвета).
- Праджняпарамита** санскр., тиб.: *shes rab kyi pha rol tu phyin pa*, «Совершенство Мудрости», олицетворяет великую мать.
- Ратнасамбхава** санскр., тиб.: *rin 'byung*, главный будда одного из пяти семейств будд, семейство драгоценности (желтого цвета).
- Вайрочана** санскр., тиб.: *rnam par snang mdzad*, главный будда одного из пяти семейств будд, семейства просветления (белого цвета).

**Ваджрадхара** санскр., тиб.: *rdo rje `chang*, изначальный будда, олицетворение всех будд, в соответствии с традицией Сакья, Кагью и Гелугпа (синего цвета).

**Ваджрапани** санскр., тиб.: *phyag na rdo rje*, олицетворение силы всех будд (синего цвета).

**Ваджрасаттва** санскр., тиб.: *rdo rje sems dpa*, тантрическое божество (йидам), практику которого делают для того, чтобы очистить негативные деяния и мотивацию (белого цвета).

**Вира Махакамкала** санскр., тиб.: *dpa` bo ken rus chen po*, супруг Чандали-Чаксумати в мандале Чакрасамвары. В данном тексте используется его санскритское имя.

## Список мест

- Бодхгайя** санскр., тиб.: *rje gdan*, также санскр. Ваджрасана, место в современной Индии, где исторический Будда достиг просветления, сегодня называется Бодхгайя.
- Дрикунг** тиб.: *`Bri gung*, место в центральном Тибете; главное место линии Дрикунг.
- Эчунг** тиб.: *E chung*, пещера, одно из самых важных мест медитации Джигтена Сумгона.
- Восемь великих кладбищ** тиб.: *dur khrod chen po brgyad*, см. отдельный список ниже.
- Джаландхара** санскр.: одно из двадцати четырех мест.
- Кхам** тиб.: *Khams*, регион в восточном Тибете.
- Лапчи** тиб.: *La phyi*, регион в современном Непале, представляющий просветленную речь Чакрасамвары.
- Меру** санскр., тиб.: *ri rab*, в буддийской космологии гора Меру является центром вселенной. В традиции Кагью таким центром считается гора Кайлаш.
- Нагшо** тиб.: *Nags shod*, место возле Дрикунга в центральном Тибете.
- Тридцать два места** тиб.: *gnas sum cu so gnyis*, это Шесть Мест Действий (*spyod pa byed pa `i gnas drug*), Четырнадцать Мест Удержания Опыта (*nyams skyong ba `i gnas bcu bzhi*), Восемь Мест Поддержания Самаи (*dam tshig skyong ba `i gnas brgyad*), и Четыре Места, Где Возникают Желания и Вожделение (*`dod cing `dun pa skye ba `i gnas bzhi*).
- Тисе** тиб.: *Gangs Rin po che*, слово из языка Шанг-шунг, региона горы Кайлаш в восточном Тибете, представляющей тело Чакрасамвары.
- Тсари** тиб.: *Tsa ri*, регион в центральном Тибете, представляющий просветленный ум Чакрасамвары.

**Тушита** санскр., тиб.: *dGa`ldan*, «Полный радости», четвертое из шести царств богов в сфере желаний; место обитания будущего Будды Майтрейи.

**Двадцать четыре места** тиб.: *yul nyi shu rtsa bzhi*, двадцать четыре святых места, такие как Уддияна, гора Меру, и т.д. относится к географическим местам (см. DUN 2006: 1861) а также их соответствующие места в теле и позиция в некоторых мандалах.

**Уддияна** санскр., тиб.: *U rgyan*, одно из двадцати четырех мест.



## Пояснение терминов на санскрите

- Ачарья** санскр., тиб.: *slob dpon*, «мастер».
- Бодхичитта** санскр., тиб.: *byang chub sems*, «устремление к достижению просветления».
- Бодхисаттва** санскр., тиб.: *byang chub sems dra`*, «тот, кто обладает устремлением к просветлению».
- Дакини** санскр., тиб.: *mkha` `gro*, «ходящие по небу».
- Дамару** санскр., тиб.: *da ma ru*, маленький ручной барабан, использующийся во время тантрических практик.
- Дхарма** санскр., тиб.: *chos*, «феномены, закон, религиозное учение, атрибуты», и т.д.
- Дхармакая** санскр., тиб.: *chos sku*, «тело дхармы».
- Дхармата** санскр., тиб.: *hos nyid*, «дхармовость, истинная природа феноменов».
- Гуггул** санскр., тиб.: *gu gul*, вид древесной смолы, индийская мирра.
- Карма** санскр., тиб.: *las*, «действие, естественный закон причины и результата».
- Махамудра** санскр., тиб.: *phyag rgya chen po*, «Великая Печать».
- Мара** санскр., тиб.: *bdud*, персонифицированное подобное демону олицетворение всех влияний; «мары», когда относится к таким влияниям в общем смысле.
- Матрика** санскр., тиб.: *ta to*, опасные дикие демоны женского рода.
- Мудра** санскр., тиб.: *phyag rgya*, «печать, жест».
- Нага** санскр., тиб.: *klu*, змееподобные существа, которые живут в воде, возле воды или под землей.
- Нирманакая** санскр., тиб.: *sprul ku*, «тело эманации».

**Ракшасы** санскр., тиб.: *srin mo*, «зловредные демоны женского рода».

**Самадхи** санскр., тиб.: *ting nge `dzin*, «медитативная концентрация».

**Самайя** санскр., тиб.: *dam tshig*, «обеты», принимаемые в тантрической практике или при посвящении.

**Самбхогакая** санскр., тиб.: *longs sku*, «тело наслаждения».

**Самсара** санскр., тиб.: *`khor ba*, «круг существования».

**Сангха** санскр., тиб.: *dge `dun*, сообщество учеников дхармы.

**Щаматха** санскр., тиб.: *zhi ngas*, «спокойное пребывание».

**Щастра** санскр., тиб.: *bstan bcos*, текст комментариев.

**Сиддх** санскр., тиб.: *grub thob*, реализованный йогин.

**Сутра** санскр., тиб.: *mdo*, тексты, содержащие слова Будды.

**Татхагата** санскр., тиб.: *de bzhin gshegs pa*, «Так Ушедший», эпитет Будды.

**Ваджра** санскр., тиб.: *rdo rje*, символ неразрушимости.

**Випашьяна** санскр., тиб.: *lhag mthong*, «особое проникновение».

**Вира** санскр., тиб.: *dpa `bo*, «герой».

**Вирини** санскр., тиб.: *dpa `mo*, «героини».

**Йогин** санскр., тиб.: *rnal `byor pa*, духовный практик.

## Дополнительные списки

### Семенные слоги шести царств

(*rig drug gi sa bon*)

Царство	Семенной слог	Цвет
Боги <i>lha</i>	lha	белый
Полубоги <i>lha ma yin</i>	su	желтый
Люди <i>mi</i>	mi	зеленый
Животные <i>dud 'gro</i>	du	дымчатый
Голодные духи <i>yi dwags</i>	bri	ярко-красный
Существа ада <i>dmual ba</i>	du	черный

Источник: устный комментарий и ритуал Акшобьи Кенчена Нымы Гьялтсена.

**Восемь великих кладбищ**  
(*dur khrod chen po brgyad*)

<b>Название</b>	<b>Направление от Бодхгайи</b>
Прохладная роща <i>bsil ba `i tshal</i>	Восток
Возвещающий Кули <i>ku li sgra sgrog</i>	Юг
Холм Ланка <i>langka brtsegs pa</i>	Запад
Холм Лотос <i>padma brtsegs pa</i>	Север
Спонтанно свершившаяся Драгоценность <i>lhun grub gter</i>	Юго-восток
Игривый великий секрет <i>gsang chen rol pa</i>	Юго-запад
Великая вездесущая радость <i>ho chen gdal ba</i>	Северо-запад
Холм мира <i>`jig rten brtsegs pa</i>	Северо-восток

Источник: DUN 2006, стр. 1082.

**Четыре [основных физических] составляющих**  
(`du ba rnam bzhi)

Омрачение	Превалирующий элемент	Соответствующий физический компонент
Ненависть <i>he sdang</i>	Огонь <i>te</i>	Желчь <i>mkhris pa</i>
Неведение <i>gti mug</i>	Земля <i>sa</i>	Слизь <i>bad kan</i>
Корысть <i>phrag dog</i>	Ветер <i>rlung</i>	Ветер <i>rlung</i>
Желание <i>dod chags</i>	Вода <i>chu</i>	Желчь, слизь и ветер

Источник: устный комментарий Кхенчена Ньима Гьялтсена по Чодже Сонгтсену Гампо.

**Четыре внешних и внутренних элемента**  
**и четыре дакини\***  
(*phyi nang 'byung bzhi 'i mkha` `gro bzhi*)

Внешние элементы	Внутренние элементы	Дакини
<i>Phyi 'i 'byung bzhi</i>	<i>nang gi 'byung bzhi</i>	<i>mka` `gro bzhi</i>
Земля <i>sa</i>	Твердость <i>'khtag po</i>	Будда-Лочана <i>sangs rgyas spyan ma</i>
Вода <i>chu</i>	Текучесть <i>rlon po</i>	Мамаки <i>bdag ma</i>
Огонь <i>te</i>	Тепло <i>dros</i>	Пандаравасини <i>gos dkar mo</i>
Ветер <i>rlung</i>	Движение <i>g.yo ba</i>	Самайя-Тара <i>dam tshig sgrol ma</i>

Источник: устный комментарий Кхенчена Ньима Гьялтсена.

\* Четыре дакини также известны как «четыре богини» (*lha mo bzhi*).

**Двенадцать разделов учений Будды**  
(*gsung rab yan lag bcu gnyis*)

1. Сутры (общие учения)  
*mdo`i sde*
2. Гимны и восхваления  
*dbyangs kyis bsnyan pa`i sde*
3. Предсказания  
*lung du bstan pa`i sde*
4. Учения в стихах  
*tshigs su bcad pa`i sde*
5. Специальные афоризмы  
*ched du brjod pa`i sde*
6. Прагматичные рассказы  
*gleng gzhi`i sde*
7. Биографические рассказы  
*rtogs pa brjod pa`i sde*
8. Иносказания  
*de lta bu byung na`i sde*
9. Джатаки (рассказы о прошлых жизнях Будды)  
*skyes rab kyis sde*
10. Пространные высказывания  
*shin tu rgyas pa`i sde*
11. Рассказы о чудесах  
*rtad du byung ba`i sde*
12. Учения о доктринах  
*gtan la phab par bstan pa`i sde*

## Источники разделов текста

Перевод был сделан в соответствии с откорректированной версией текстов, опубликованных в SUM 2001 и SUM 2008a. Разделы В.4 и G.2 оригинального текста, составленные Нубпа Кончогом Норбу Ринпоче здесь переведены не были.

№	Название	Том №	SUM 2001 Стр., строка	SUM 2008b Стр., строка
A.1	<i>Ri chos bdud rtsi`i gter chen spyan snga`i zhu chos la drug</i>	<i>ja</i> , 669	111,2–111,3	43,12–43,14
B.1	<i>Ri chos gser khug ma sems nyid ma bu ngo sprod kyi gdams pa</i>	<i>ja</i> , 668	87,3–88,2	35,2–35,6
C.1	<i>Phyi`i ri chos gro bo lung ma bdud rtsi`i thegs pa</i>	<i>ja</i> , 666	48,4–49,2*	19,13–19,17*
C.2	<i>Phyi`i ri chos gro bo lung ma bdud rtsi`i thegs pa</i>	<i>ja</i> , 666	50,5–53,3	20,12–21,13
A.2	<i>Ri chos bdud rtsi`i gter chen spyan snga`i zhu chos la drug</i>	<i>ja</i> , 669	135,3–140,1	52,18–54,10
C.3	<i>Phyi`i ri chos gro bo lung ma bdud rtsi`i thegs pa</i>	<i>ja</i> , 666	54,3–56,5	22,4–22,19
C.4	<i>Phyi`i ri chos gro bo lung ma bdud rtsi`i thegs pa</i>	<i>ja</i> , 666	65,1–66,1*	26,1–26,7*
D.1	<i>rTen `brel zhus lan ma</i>	<i>nya</i> , 690	327,3–328,4	382,8–383,1
C.5	<i>Phyi`i ri chos gro bo lung ma bdud rtsi`i thegs pa</i>	<i>ja</i> , 666	56,5–57,1	22,19–23,1
D.2	<i>rTen `brel zhus lan ma</i>	<i>nya</i> , 690	323,1–324,3	380,8–380,18
D.3	<i>rTen `brel zhus lan ma</i>	<i>nya</i> , 690	325,4–327,2	381,9–382,5

№	Название	Том №	SUM 2001 Стр., строка	SUM 2008b Стр., строка
A.3	<i>Ri chos bdud rtsi`i gter chen spyan snga`i zhu chos la drug</i>	<i>ja</i> , 669	115,2–119,4	45,5–46,19
A.4	<i>Ri chos bdud rtsi`i gter chen spyan snga`i zhu chos la drug</i>	<i>ja</i> , 669	129,5–131,4	50,16–51,11
E.1	<i>Tshogs chos chen mo rin chen`brug sgra</i>	<i>tha</i> , 805	358,2–359,2	136,16–137,8
E.2	<i>Tshogs chos chen mo rin chen`brug sgra</i>	<i>tha</i> , 805	359,4–360,2	137,10– 137,15
C.6	<i>Phyi`i ri chos gro bo lung ma bdud rtsi`i thegs pa</i>	<i>ja</i> , 666	49,3–50,5	20,1–20,11
B.2	<i>Ri chos gser khug ma sems nyid ma bu ngo sprod kyi gdams pa</i>	<i>ja</i> , 668	88,4–89,4	35,10–35,16
C.7	<i>Phyi`i ri chos gro bo lung ma bdud rtsi`i thegs pa</i>	<i>ja</i> , 666	62,5–64,3	25,3–25,15
F.1	<i>Nang gi ri chos gnad br- gyad ma</i>	<i>ja</i> , 667	68,1–86,5	27,5–34,15
C.8	<i>Phyi`i ri chos gro bo lung ma bdud rtsi`i thegs pa</i>	<i>ja</i> , 666	57,1–62,6	23,1–25,3
B.3	<i>Ri chos gser khug ma sems nyid ma bu ngo sprod kyi gdams pa</i>	<i>ja</i> , 668	89,4–92,1	35,16–36,13
B.4	<i>Ri chos gser khug ma sems nyid ma bu ngo sprod kyi gdams pa</i>	<i>ja</i> , 668	89,4–92,1	36,13–43,6
A.5	<i>Ri chos bdud rtsi`i gter chen spyan snga`i zhu chos la drug</i>	<i>ja</i> , 669	119,4–123,1	47,1–48,5



№	Название	Том №	SUM 2001 Стр., строка	SUM 2008b Стр., строка
A.6	<i>Ri chos bdud rtsi`i gter chen spyan snga`i zhu chos la drug</i>	<i>ja, 669</i>	123,2–131,4	48,7–50,12
A.7	<i>Ri chos bdud rtsi`i gter chen spyan snga`i zhu chos la drug</i>	<i>ja, 669</i>	131,4–135,3	51,11–52,17
A.8	<i>Ri chos bdud rtsi`i gter chen spyan snga`i zhu chos la drug</i>	<i>ja, 669</i>	140,1–141,5	54,10–55,3
G.1	<i>rTen `brel ri chos dang zab chos thor bu</i>	<i>ja, 671</i>	153,1–156,3	59,19–61,4
G.2	<i>rTen `brel ri chos dang zab chos thor bu</i>	<i>ja, 671</i>	156,3–158,2	61,4–61,16
G.3	<i>rTen `brel ri chos dang zab chos thor bu</i>	<i>ja, 671</i>	158,2–158,5	61,17–62,4
B.5	<i>Ri chos gser khug ma sems nyid ma bu ngo sprod kyi gdams pa</i>	<i>ja, 668</i>	110,2–111,1	43,6–43,10
C.9	<i>Phyi`i ri chos gro bo lung ma bdud rtsi`i thegs pa</i>	<i>ja, 666</i>	66,1–66,2	26,7–26,8

\* Последние части разделов этого текста не содержатся в SUM 2001 и SUM 2008.

### Разделы текста, написанные другими авторами

- |   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| a | Намерение ( <i>dgos ched</i> ) | Его Преосвященство<br>Нубпа Кончог Норбу Ринпоче |
| б | Колофон ( <i>mjug byang</i> )  | Кхенчен Ньима Гьялтсен                           |

## Список цитируемых работ

Название	Примечание
Всепобеждающая ваджра <i>rDo rje rnam par `joms pa</i>	Ритуал для уничтожения препятствий
Аватамсака сутра <i>mDo phal po che</i>	Глава 26 этой работы описывает десять бхуми бодхисаттвы
Признание Превосходного Тела Мудрости <i>Ye shes sku mchog gi bshags pa</i>	Текст практики традиции Ньингма для умиротворения и раскаяния ( <i>bskang bshags</i> ); см. DRI 2002, стр. 223–226.
Дхарма для Десятерых <i>bCu chos</i>	Текст из Глубокой Дхармы ( <i>Zab chos</i> ) Кьобпа Джигтена Сумгона
Дхарма для Трех <i>Sum chos</i>	Текст из Глубокой Дхармы ( <i>Zab chos</i> ) Кьобпа Джигтена Сумгона
Гонгчиг <i>dGongs cig</i>	Краткое изложение основных учений Дрикунг Кьобпа Джигтена Сумгона в приблизительно 150 ваджрных утверждений и 50 дополнительных утверждений.
Гуру Йога в Пятидесяти Строфах <i>Bla ta lnga bcu pa</i>	Составлено Ачарьей Ашвагхошей ( <i>sLob dpon rTa dbyangs</i> )
[Сердечная] сутра <i>[sNyung po `i] mDo</i>	Сущность сутр Праджняпарамиты
Хеваджра [тантра] <i>Kye `i rdo rje [rgyud]</i>	См. MAR 2005
Коренная Хеваджра Тантра в Двух Частях <i>Kye `i rdo rje rtsa rgyud btag pa gnyis pa</i>	См. MAR 2005
Безупречная Тантра Раскаяния <i>Dri med bshags rgyud</i>	Содержит тексты для практики умиротворения [препятствий] и раскаяния ( <i>bskang bshags</i> )

Название	Примечание
Невыразимое Раскаяние Абсолюта <i>mrJod med don kyi bshags pa</i>	Текст практики традиции Ньингма для умиротворения и раскаяния ( <i>bskang bshags</i> ).
Горная Дхарма в Восьми Сущностных Аспектах <i>Ri chos gnad brgyad ma</i>	Данный текст почти полностью содержится в главе 21
Внешняя Горная Дхарма Трово Лунгма <i>Phyi yi ri chos gro bo lung ma</i>	Данная Горная Дхарма включена почти полностью в данном тексте (С. 1–9)
Восхваление [Великой] Матери <i>Yum la bstod pa</i>	Восхваление Праздникапарамиты Рахулабхадры ( <i>sGra gcan `dzin</i> )
Путь Метода в Стихах <i>Thabs lam tshigs bcad ma</i>	Текст из Глубокой Дхармы ( <i>Zab chos</i> ) Кьобпа Джигтена Сумгона
Практика Умиротворения Снов <i>Zhi byed rmang lam</i>	Текст из Глубокой Дхармы ( <i>Zab chos</i> ) Кьобпа Джигтена Сумгона
Практика Радужной Пховы ' <i>Pho ba `ja` tshon ma</i>	Текст из Глубокой Дхармы ( <i>Zab chos</i> ) Кьобпа Джигтена Сумгона
Практика Вороно[голового] Защитника <i>mGon po bya rog ma</i>	Текст из Глубокой Дхармы ( <i>Zab chos</i> ) Кьобпа Джигтена Сумгона
Практика Благотворной Церингмы <i>bKra shis tshe ring ma</i>	Текст из Глубокой Дхармы ( <i>Zab chos</i> ) Кьобпа Джигтена Сумгона
Практика Нагшо Иллюзорного Тела <i>sGyu lus nags shod ma</i>	См. SUM (2001, <i>nja</i> , 704, стр. 445) или SUM (2008a:431)
Самадхираджасутра <i>Ting `dzin rgyal po `i mdo</i>	Сутра Царь Самадхи

## Библиография

- ABHI 2003 GZhan phan chos kyi snang ba. Chos mngon pa mdzod kyi mchan `grel shes bya`i me long. 2003. Karnataka: Ngagyur Nyingma Institute, Bylakuppe.
- BEE 1978 Der Weise und der Tor: Buddhistische Legenden. `Dsangs blun. Eine Sammlung aus Tibet. Leipzig und Weimar: Müller&Kiepenheuer.
- DRI 2002 Drikung Kagyu Publication. 2002. Daily Prayers. Chos spyod phyogs bsgribgs ratna`i zhal lung. Dehra Dun: Jangchub Ling, first edition.
- DUN 2006 Shes rig dpar khang (ed.). 2006. Dung dkar tshig mdzod chen mo. Delhi: Sherig Parkhang, third edition.
- FAR 2001 Farrow, G.W. Menon, I. 2001. The Concealed Essence of the Hevajra tantra, With the Commentary Yogaratnamala. Delhi: Motilal Banarsidass, reprint.
- GAM 1998 Jetsun Gampopa. 1998. The Jewel Ornament of Liberation. Ithaca: Snow Lion Publications.
- GOL 1994 Goldstein, Melvyn C. 1994. Tibetan-English Dictionary of Modern Tibetan. Kathmandu: Ratna Pustak Bhandar, fourth edition.
- JÄS 1971 Jäschke, H.A. 1971. Handwörterbuch der Tibetischen Sprache. Unitätsbuchhandlung Gnadau, 1871, Osnabrück: Biblio Verlag, reprint.
- KUM 2009 Das, Sanjib Kumar. 2009. Basic Buddhist Terminology (Tibetan—Sanskrit—Hindi—English). Sarnath, Varanasi: Kagyud Relief&Protection Committee, first edition.
- KRE 2004 Kretschmar, Andreas (comp. and trans.). Antzis, J. S. (ed.). 2004. Drops of Nectar: Khenpo Kunpal` s Commentary on Shantideva` s Entering the Conduct of the Bodhisattvas, With Oral Explanations by Dzogchen Khenpo Chöga. Volume Five. www.kunpal.com, July 2004 version.

- MAR 2005 Lho brag mar pa chos kyi blo gros. 2005. `Bum chung nyi ma. Dehradun: Srong btsan dpe mrdzod khang, first edition.
- RDO 2007a sPyan snga rdo rje shes rab. 2007. dGongs pa gcig pa `grel chen snang mdzad ye shes sgron me. bar cha. Dehradun: Kagyu College, first edition.
- RDO 2007b sPyan snga rdo rje shes rab. 2007. dGongs pa gcig pa `grel chen snang mdzad ye shes sgron me. smad cha. Dehradun: Kagyu College, first edition.
- ROE 1983 Рерих Ю. Н. 1983. Тибетско—русско—английский словарь с санскритскими параллелями. Редакция Ю. Парфинович, В. Дылыкова. Москва: издательство Наука, Институт востоковедения.
- SCH 2006 Schwieger, Peter. 2006. Handbuch zur Grammatik der klassischen tibetischen Schriftsprache. Halle (Saale): IITBS.
- SNE 1959a Snellgrove, D. L. 1959. The Hevajra Tantra: A Critical Study. Part 1. Introduction and Translation. London: Oxford University Press.
- SNE 1959b Snellgrove, D. L. 1959. The Hevajra Tantra: A Critical Study. Part 2. Sanskrit and Tibetan Texts. London: Oxford University Press.
- SOM 2008 Sommerschuh, Christine. Einführung in die tibetische Schriftsprache. Norderstedt: Books on Demand, second edition, 2008.
- SUM 2009 Jigten Sumgon. Gongchig: The Single Intent, The Sacred Dharma, With Commentary Entitled The Lamp Dispelling the Darkness by Rigdzin Chokyi Dragpa. Otter Verlag, Munich, 2009.

- SUM 2008a `Bri gung kyob pa` jig rten gsum mgon. 2008. Khams gsum chos kyi rgyal po mnyam med `bri gung 7 skyob pa` jig rten gsum ngon gyi bka` `bum nor bu` I bang mdzod bzhugs so. `Bri gung 7 skyabs mgon che tshang` phrin las lhun grub (ed.) Dehradun: Songtsen Library, first edition.
- SUM 2008b `Bri gung kyob pa` jig rten gsum mgon. 2008. Dmigs pa gegs sel chen mo. Grub dbang nub sprul dkon mc-hog bstan `dzin (ed.). Dehradun: Songtsen Library, first edition.
- SUM 2001 `Bri gung kyob pa` jig rten gsum mgon. 2001. The Collected Works (bKa` `bum) of Khams gsum chos kyi rgyal po thub dbang ratna shrI. Khams gsum chos kyi rgyal po thub dbang ratna shrI` I phyi yi bka` `bum nor bu` i bang mdzod. H.H. Drikung Kyabgon Chetsang (ed.). Delhi: Drikung Kagyu Ratna Shri Sungrab Nyamso Khang, new edition.
- TSHI 1998 Bod kyi tshigs mdzod chen mo. 1998. Mi rigs dpe krun khang, Peking.

Дрикунг Кьобпа Джигтен Сумгон

# Неиссякаемый источник нектара

Текст на тибетском языке





༡༡། །འབྲི་གུང་ཡསྐྱོབ་པ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་གྱི་  
རི་ཚོས་གནད་བསྐྱུས་བདུད་རྩི་འགྲེང་ཆེན་བཞུགས་སོ།།

# མཚོད་བརྗོད་དང་དགོས་ཚེད།

༩ (A.1) ལོ་སྟོན། སྐྱི་གུ་རུ་རྒྱ་ན་མོ།

འཁོར་འདས་ཀུན་ལ་དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་གཏོར།།

ཡིད་བཞིན་དབང་གི་སྐྱེ་མཚོག་ལྷུན་གྲུབ་དཔལ།།

མཚོག་གི་གཏོར་མཚོད་ཚོས་རྗེ་འགྲོ་བའི་མགོན།།

དཔལ་ལྷན་འབྲི་གུང་རིན་ཚེན་ཞབས་ལ་འདུད།།

(a) ཐུབ་དབང་གཉིས་པ་རྒྱ་བློ་ཡི།།

ཞལ་གསུང་རི་ཚོས་གནད་བསྐྱེས་བཀོད་པ་ནི།།

ལྷོ་གསར་རི་པར་སྐྱེན་སྒྲིབ་ཁོ་ན་འཁྲིར།།

སྐྱ་མ་མཁའ་འགྲོས་བཀའ་ཡི་གནད་བསྐྱེད།།

## སྒྲིབ་གཞི།

༩༤༧ ལྷ་མ་རིན་པོ་ཚེའི་ཞལ་ནས།

(B.1) གནས་རི་ཁྲོད་དུ་ཚེ་འདིའི་བསམ་སྦྱོར་ལྱིན་ཅི་འོག་གི་རྟོག་པ་སྤངས་ཏེ།

འཆི་བ་དང་མི་རྟག་པས་རྒྱུད་བསྐྱེད་ནས། ལས་རྒྱུ་འབྲས། འཁོར་བའི་ཉེས་

དམིགས་ལ་འཇིགས་ཤིང་། མཐར་ཐུག་གུང་རྒྱུབ་པའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་

ལྷན་པས། ཟས་གྲིན་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས། རི་དྲུགས་སྐྱེས་མ་བཞིན་དུ་གཤམ་

ཅིང་ནི་འབྲོས། ཚུལ་ཁྲིམས་མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་བསྟུང་། རྣམ་  
 དམ་པ་ལ་མི་ཕྱིད་པའི་མོས་གྲུས་ནི་ཐོབ། ལུས་དང་སྲོག་ལ་སྟོམ་པ་མེད་པར་  
 བརྟུལ་ལྷགས་སྟོན་པའི་རི་ཁྲོད་པ་རྣམས་ཁོ་ལོའི་ཕྱགས་ཀྱི་སྲས་ཡིན་པས།  
 ཁྲིད་རང་རྣམས་ལ་རི་ཚོས་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་བྱ་གསུངས།

### དབེན་པར་བསྐྱལ་བ།

༤༧༽ (C.1) རང་གཞན་གྱི་དོན་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་སྐྱབ་པ་ལ་རི་ཁྲོད་  
 ཉགས་ཁྲོད་ལ་སོགས་པར་བསྐྱོམ་པ་ལས་ལྷག་པ་མེད། དུས་གསུམ་གྱི་  
 སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ས་ལམ་ཐམས་ཅད་རི་ཁྲོད་ལ་སོགས་པ་དབེན་པའི་གནས་  
 སུ་རྫོགས་པར་མཛད་པ་ལགས། བརྒྱད་པ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་  
 ཐམས་ཅད་རི་ཁྲོད་ལ་སོགས་པར་བརྟེན་པ་ལགས། རྣམ་རྣམས་ཀྱི་དིན་ལན་  
 ཡང་རི་ཁྲོད་དུ་བསྐྱོམས་པས་ཡོན་པ་ལགས། རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་དཔག་  
 ཏུ་མེད་པ་རི་ཁྲོད་དུ་བསྐྱོམས་པས་འབྱུང་བ་ལགས། དེའི་ཕྱིར་ན་རི་ཁྲོད་དུ་  
 བསམ་པ་ཅི་གཅིག་ཏུ་བྱས་ནས་བསྐྱོམ་པ་གལ་ཆེ།

སྒོམ་ཆེན་རི་ཁྲོད་དུ་འགོ་བ་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་ཡིན། ཉིང་འཛིན་  
 རྒྱལ་པོའི་མདོ་ལས། སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོར་རིན་པོ་ཆེ་བྱུང་བུར་བཀའ་  
 ཉགས། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་སྤུལ་བ་བས།  
 དགོ་སྟོར་བྱ་སྟམ་ནས་དགོན་པའི་ཕྱོགས་སུ་གོམ་བདུན་བོར་བ་བསོད་ནམས་ཆེ་  
 བར་གསུངས།

# འགྲོ་བའི་ཀུན་སྣོང་།

༤༡༠། (C.2) དང་པོ་གནས་དེ་དག་ཏུ་འགྲོ་འདོད་པའི་ཚོ། ཉོན་མོངས་  
 པའི་བསམ་པ་ངན་པས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ནས་ཕྱིན་ན་དེའི་འབྲས་བུ་བསམ་པའི་  
 རོན་མི་འགྲུབ། བསམ་པ་ངན་སྐྱེས་པའི་དུས་སུ་གནས་དེར་འགྲོ་བའི་འདུན་པ་  
 མི་བསྐྱེད་པ་ཡིན། བྱང་རྒྱལ་སེམས་ལ་སོགས་པ་བསམ་པ་བཟང་པོས་བྱིན་  
 གྱིས་བརླབས་ན། དེའི་འབྲས་བུ་གནས་དེར་ཕྱིན་པའི་དུས་སུ་བདེ་ལེགས་  
 འབྱུང་བ་ཡིན་པས། བསམ་པ་བཟང་པོ་སྐྱེས་པའི་དུས་སུ་གནས་དེར་འགྲོ་བའི་  
 འདུན་པ་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

# བསམ་པ་ངན་པའི་སྐྱོན།

དེ་ཡང་ཕྱི་འདོད་ཡོན་ལ་ཆགས་པས་ཕྱིན་ན་ལྟོ་གོས་མི་རྣམས་  
 རང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པས་ཕྱིན་ན་རྩལ་གྱིས་མཐར་མི་ཕྱིན། གཞན་གྱིས་  
 སྲིག་གསོག་ཅིང་མི་དད་པ་ཡོང་། ཞེས་པའི་བསམ་པས་ཕྱིན་ན་དག་རྒྱུན་དང་  
 འཕྲད། ལུས་སེམས་སྤྲུལ་བསྐྱེད་ལ་ཁ་སྐྱེས་འབྱུག་ཚོར་འོང་། གཏི་སྤྲུག་གི་  
 བསམ་པས་ཕྱིན་ན། དགོ་སྐྱོར་མི་འཕེལ། མགོ་མི་ཐོན་པ་དང་ངན་པ་ཆེ་  
 དགུ་རེད་པ་ཡིན། ར་རྒྱལ་གྱི་བསམ་པས་ཕྱིན་ན་དག་རྒྱུན་དང་འཕྲད། རང་རྒྱུད་  
 ལ་ཡོན་ཏན་མི་སྐྱེ། སྤག་དོག་གི་བསམ་པས་ཕྱིན་ན་གྲོགས་མི་རྣམས་  
 ཅད་རང་ལ་སྤང་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་སོགས་འོང་། ལྷན་གསོད་གྱི་བསམ་པས་ཕྱིན་ན།

དགོན་པར་མི་བྱུག་ཅིང་བར་ཚད་མང་། ཅི་བསམ་མི་འགྲུབ་རང་ཇི་ངན་དུ་འགྲོ།  
ཁི་གྲགས་ཀྱི་བསམ་པས་སྤྱིན་ན། འབྲས་བུ་ལོག་པར་སྤྱིན། རང་འདོད་  
གཅིག་དུ་འཛི་བསམ་པས་སྤྱིན་ན། ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ་དང་འདྲ། རང་གཞན་གྱི་  
དོན་མི་འགྲུབ། བསམ་པ་དེ་དག་ནི་ཐོག་མར་མི་དགོས། ལྷན་པ་འཛི་མཐུན་  
རྒྱུན་མི་འཛོམས། བར་དུ་མི་དགོས། དགོས་པ་མི་འཕེལ། མཐའ་མར་མི་དགོས།  
སྤྱི་བར་གཅོད་ལོང་བས་སྤང་བར་བྱའོ།

### བསམ་པ་བབྱང་པོའི་ཕན་ཡོན།

བྱམས་པའི་བསམ་པས་སྤྱིན་ན། ཀུན་གྱིས་བཀུར་བའི་གནས་སུ་  
འགྲུབ། མི་མཐུན་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་ཞིང་གར་ཡང་བཀུ་ཤིས་པ་ཡིན། ལྷིང་  
ཇིའི་བསམ་པས་སྤྱིན་ན། ཐམས་ཅད་དབང་དུ་འདྲ། གཞན་དོན་འགྲུབ།  
དགའ་བ་དང་བཅས་པས་རི་ལ་འགྲོ་ན། ལྷ་འདྲེ་མི་གསུམ་གྱི་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་  
སྤྱན་པ་ཐོབ། བཏང་སློམས་དང་བཅས་པས་རི་ལ་འགྲོ་ན། ལྷང་བ་དབང་དུ་  
འདྲ་བ་ཡིན། ཚད་མེད་བཞིས་རི་ལ་འགྲོ་ན། སྤྱིན་ལས་བཞིས་རང་གཞན་  
གཉིས་ཀྱི་དོན་འགྲུབ། བསྐྱེད་སེམས་ཀྱི་བསམ་པས་སྤྱིན་ན། ཚུལ་ཁྲིམས་  
མཐར་སྤྱིན། བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་བསམ་པས་སྤྱིན་ན། རང་གཞན་གྱི་དོན་  
འགྲུབ། འདོད་ལྷའི་བསམ་པས་སྤྱིན་ན། བར་ཚད་མི་འགྲུབ་ཐུན་མོང་དངོས་  
གྲུབ་ཐོབ། ལྷ་མ་ལ་མོས་གུས་ཀྱི་བསམ་པས་སྤྱིན་ན། དགོས་པ་ལ་ཐོགས་ཐོབ།

མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། ཡུལ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་བསམ་པས་སྤྱིན་ན། སྤྲང་བ་ཐེལ་  
གྲིས་གཞོན། དེ་དག་ནི་ཐོག་མར་དགོ་སྟེ་སྤྲུབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འཇོམ། བར་  
དུ་དགོ་སྟེ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་དགོ་སྦྱོར་འཕེལ། མཐའ་མར་དགོ་སྟེ་རང་  
གཞན་གྱི་དོན་ཆེན་པོ་འགྲུབ།

སྤྱིར་ནི་རི་ཁྲོད་ལ་སོགས་པ་གར་འགྲོ་ཡང་སློ་མའི་ཐུགས་དགོངས་  
རྫོགས་པར་བྱ་བ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་བྱ་བ་དང་།  
གཞི་བདག་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱབ་ཐོབ་པར་  
བྱ་བའི་ཆེད་དུ་འགྲོ་སྟེ་ལྷ་དུ་བསམ་པས་འགྲོ། བྱང་པར་དུ་འགྲོ་བའི་གཞི་བདག་  
དེ་ལ་བུམས་པ་སྟོམ་པ་ཡིན།

### གཞི་བདག་དང་མཐུན་ཐབས།

༤༡༩། (A.2) རི་པ་རྣམས་གཞི་བདག་དང་མཐུན་ཞིང་རྟེན་འབྲེལ་སྒྲིག་པ་  
གལ་ཆེ། དེ་ཡང་རྒྱ་ཤིང་ས་རྩོམ་ལོངས་སྤྱད་པས་འཁོན་པ་དང་། ཐབ་དང་  
གཞོབ་བྱས་པས་འཁོན་པ་དང་། བྲོགས་དང་འཁོན་བྱས་པས་འཁོན་པ་དང་།  
ཅི་སྟོད་དམ་བཅའ་ཉམས་པས་འཁོན་པ་དང་། སྟོས་བསྐྱེད་པས་འཁོན་པ་  
དང་། གཏོར་མ་ཆག་ཅིང་ཡོལ་བས་འཁོན་པ་དང་། ཆོས་གྲངས་ངན་པ་དང་  
འཕྲད་པས་འཁོན་པ་དང་རྣམ་པ་བདུན་ཏེ། དེ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཤེས་པ་  
གལ་ཆེ།

དེ་ཡང་དང་པོ། རི་པ་རྣམས་དུས་བཟང་ལ་ཆས་ནས་པ་གིར་སྦྱིན་པ་  
དང་། ཁྲིས་པོ་མ་བཤེག་པར། གཏོར་མ་ཆ་གཅིག་བཤམས་ལ།  
དང་པོ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

གཞི་བདག་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པ་འདིས་གཙོ་བྱས་པས། མ་ནམ་མཁའ་  
དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱ།  
དེའི་ཆེད་དུ་བདག་གནས་འདིར་འདི་ཅུམ་དུ་སྒྲོད་པ་ཡིན་བུས་ནས།

རང་ཡི་དམ་དུ་བསྐྱོམ་པའི་བྱུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་སྒྲོམ་ལ། རི་དེའི་  
གཞི་བདག་ཀུན་མཐུན་དུ་དམིགས་པ། གཏོར་མ་ཨ་ཀུ་རོས་བསྐྱོམ་ལ།  
ཁོ་མཉེས་ཤིང་ཚིམ་པར་བསམ། དེ་ནས་བདེན་སྟོབས་བརྗོད་ཅིང་བཀའ་བསྐྱོད་བྱ་  
བ་ནི།

རྣལ་འབྱོར་པ་བདག་གནས་འདིར་ཅི་ཅུམ་སྒྲོད་གྱི་བར་དུ། རྒྱ་དང་ཤིང་ལ་  
གནས་པ་འདིའི་སུམ་ཆ་གཅིག་གཡོར་བས། ཁྲིད་གྱི་དོན་དུ་བདག་གིས་  
སྒྲོད་པས་དེའི་བསོད་ནམས་གྱིས། ཁྲིད་གྱིས་གཙོ་བྱས་པའི་ནམ་མཁའ་  
དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྡན། སྐྱུག་བསྐྱེད་  
དང་བུལ་ནས་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག ཁྲིད་ཅུ་  
མ་ང། ལྷག་མ་དོག་བྱས་ལ།

ཁོའི་རི་དེ་རང་ལ་སྐྱལ་བར་བསམ།      ཁོ་རང་གནས་སུ་ཕར་བསྐྱེམ།  
མདོ་ཚར་གཅིག་བཏོན་ལ་གཏོར་མ་དེ་གཤེགས།      དགོ་བ་ཁོའི་དོན་དུ་བསྔོ།  
དེས་ནི་རྒྱ་ཤིང་གནས་ཀྱི་མི་འཁོན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་གསུངས།  
གཉིས་པ།      སྤྱིར་ཡང་ཐབ་ལ་འཛོམ་པ་གལ་ཆེ་ཞིང་།      དབང་མེད་  
དུ་ཤོར་ན།      ཤོར་མ་ཐག་ཏུ་ས་སྤྱར་གང་རྒྱངས་ལ།      ཡི་གོ་བརྒྱུ་པ་འདོན་ཅིང་  
ཉེ་འཁོར་དུ་གཏོར་ནས།      དག་གིས་བདེན་པའི་སློབས་བརྗོད་པ་ནི།      གཞི་བདག་  
ལ་གཏམ་བཞིན་དུ།

སྐྱུན་མ་ལོང་།      ཤངས་མ་འཚུབ།      ལྷགས་མ་དེག།      ཡན་ལག་དང་དབང་པོ་  
དོན་སྤྱིང་རྣམས་ཀྱི་ཉེས་སྒྲོན་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་གྲུར་ཅིག་སྤྲུ།      ཞེས་པ་ནི་རྟེན་  
འབྲེལ་གྱིས་ཐབ་ལུང་བའོ།      །རྒྱ་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་བྱ་ཞིང་གཏོར།      ལྷག་པ་དང་  
བ་ལུ་གང་རླང་བསྐྱེགས་པའི་དུད་པས་ཉེ་འཁོར་བྱབ་པར་བྱས་ལ་དེ་ལྟར་བྱ།

ཡང་རྒྱང་གཡལ་བམ་གོས་ཀྱི་བྱ་བས་གཡལ་ཅིང་གོང་བཞིན་དུ་བྱ།  
དེ་རྒྱ་དང་མེ་དང་རྒྱང་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་བ་བཞིའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་ཐབ་ཀྱི་སྒྲོན་  
སེལ་ཞིང་དབྱུང་བའོ།      །རང་ཡང་ཡི་གོ་བརྒྱུ་པ་འདོན་ཅིང་བྱས་བྱ།      མཚུག་དགོ་  
བའི་རྩ་བ་གཞི་བདག་ལ་བསྔོ།

གསུམ་པ།      བྲོགས་པོ་དང་ནང་འཁོན་ཤོར་ན།      དེ་མ་ཐག་ཏུ་བཤགས་  
པ་བྱ།      དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་གནས་སོ་སེའི་གཞི་བདག་གིས་སྒྲོམ་ཆེན་སོ་སོ་བདག་  
ཏུ་བརྒྱང་བས།      ཁོང་རྣམས་སོ་སོར་འཁོན་པ་ཡིན།      དེས་སྒྲོན་དང་མི་མཐུན་པ་སྤྲ་



ཚོགས་འོང་བ་ཡིན་པས། འིན་རྟེན་གཟབ་པ་གལ་ཆེ།  
བཞི་པ། སློས་ལ་སྒྲ་རྩི་བསྐྱེད་ལྟུང་འཁོན། ལུ་གུལ་བསྐྱེད་ན་  
ས་བདག་དང་འཁོན། དེས་ན་སློས་ལ་སྒྲ་ན་གཞན་བསྐྱེད་པས་ཚོགས་  
ལུ་པ། གཏོར་མ་བྱེད་པའི་དུས་སུ་ཉི་མ་རི་རྩེར་འདུག་པ་དང་བསྐྱེད་པ་  
དུས་ནས་ཡང་མ་ཆག་པར་བྱ།

དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་རང་བཟའ་བརྟེན་དུས་ལས་ཡོལ་བ་དང་། ལྷོ་ལྷོགས་  
པ་དང་གྱིན་པ་ལ་མི་དགའ་བ་དང་འདྲ་བས། དུས་ལས་མ་ཡོལ་བར་གཟེབ་པ་  
གལ་ཆེ།

དུག་པ། དམ་བཅའ་ནི་ལོ་དང་རྒྱ་བ་ཞག་གུངས་ཚད་ཇི་ཅུམ་སྟོད་པའི་  
དམ་བཅའ་བྱས་ལ་ནམ་དམ་བཅའ་ཚར་བ་དང་། འགྲོ་བའམ་གཞན་དུ་སྟོ།  
གལ་ཏེ་སྟོད་དགོས་པ་བྱུང་ན་ཁོ་ལ་ལྷུ་བ་བྱས་ཞིང་ལུང་སྒྲང་། གཏོར་མ་འབུལ་  
ཞིང་སྟོད་པའི་གྲོགས་བགྲིས་བྱ། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ལྷ་འདྲི་ཆད་ལ་བཅན་  
པས་མི་ཉན་པ་ཡིན། ཁོ་གཡར་པོ་ཡུན་རིང་གི་དྲོགས་པས་ཆད་ལ་བཅན་པར་  
བྱ།

བདུན་པ། ཚོས་གུངས་ངན་པར་རི་ལ་འགྲོ་ན་མི་མ་ཡིན་དུས་ལ་  
མཁས་པས་སྒྲུང་ལངས་ནས། ཁོ་འིན་རྟེན་མི་འདོད་པས་མི་ཉན་པ་ཡིན་པས་  
དུས་བཟང་ལ་འགྲོ་བ་གལ་ཆེ། དུས་བཟང་ལ་འཛོམ་ན་ཁོའི་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་  
གྲོགས་དང་མཐུན་རྐྱེན་བསྐྱབ་པས་དེ་ལྟར་བྱ་གསུངས།

# འཚུབ་སྐྱོང་གི་ཐབས།

༤༣༧ (C.3) དེ་ནས་གནས་དེར་སྤྱིན་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱིང་མི་དགའ་བའམ།  
 སྤྱིང་སྤྱིང་མི་འདོད་པའམ། ཚོག་པ་བྱ་བའམ། འདིར་མི་བྱུག་པ་འདུག་སྐྱེས་  
 པའམ། དེ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱི་ནང་གི་རྒྱུན་ཅི་བྱུང་ཡང་། གནས་དེར་དགོ་  
 སྤྱོད་འཕེལ་བའི་སྲ་ལྷན་ཡིན་པས། དེ་མ་ཐག་ཏུ་གཏོར་མ་གསུམ་ལའམས།  
 གོང་མ་སྐྱེས་དང་ཡི་དམ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྤུལ་ཏེ་དགོ་སྤྱོད་འཕེལ་བའི་  
 གསོལ་བ་གདབ། གཅིག་ཚོས་སྤྱོད་ལ་སྤུལ་ལ་བར་ཆད་སོལ་ཅིག་ཅེས་བཀའ་  
 བསྐོ། གཅིག་གཞི་བདག་ལ་བསྐོས་ཏེ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་འདི་ཞག་འགའི་རིང་ལ་  
 གཡོར་བ་ཡིན་པས། ཅི་ཅམ་འདུག་གི་བར་དུ་བར་ཆད་མ་བྱེད་པར་སྤོངས་  
 བོགས་གྲིས་ཤིག་ སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་མཐུན་རྐྱེན་སྤྱོད་བྱེད་ཏེན་གྲིས་  
 ཤིག་བྱུངོ།

སྤྱིར་གཞི་བདག་ལ་དུང་དུང་མི་བྱུངོ་བོར་མི་བཀའ། རང་གི་ཚོས་  
 སྤྱོད་གི་འཁོར་དུ་བསམ་ལ་འགོ་བའི་དུས་སུ་གཏོར་མ་རེ་སྤྱིན། རྒྱུན་དུ་ནི་  
 གཞི་བདག་སྤྱིའི་གཏོར་མ་དེས་ཚོག་ ཁོ་ལ་གཅེས་འཛིན་ཆེ་བྲགས་ན་གཞན་དུ་  
 འགོར་མི་སྤྱིང་གིང་དམིགས་ལ། ཁོ་དང་མི་མཐུན་མ་དགའ་ཅམ་རེ་བྱུང་ཡང་  
 བར་ཆད་བྱེད་དུ་འོང་བས་ཚོད་བཟུང་ངོ། །དེ་ནས་གཞི་བདག་དེ་ལ་བུམས་པ་  
 ཐུན་ཆེ་བ་ཞིག་བསྐོས། དེ་ལྟར་ཐུན་འགོ་ཐམས་ཅད་ལ་བསྐོས་ཞིང་དགོ་སྤྱོད་  
 རིམ་པ་བཞིན་བྱུངོ།

ཡང་གནས་དེར་སྤྱིན་པའི་སྐབས་སུ་སླིང་དགའ་ཡལ་གྱིས་འོང་བའམ།  
འདུག་སླིང་འདོད་པའམ། བདེ་ལྷན་གྱིས་སོང་ན་བར་ཆད་འོང་བའི་སྲ་ལྟས་  
ཡིན་པས། དེའི་དུས་སུ་འཇིགས་པ་མེད་པར་བྱས་ལ། ཞག་བདུན་གྱི་བར་  
དུ་འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་གང་གི་ཡང་དགའ་སྦྱོར་མི་བྱའོ། །དེ་ནས་གཏོར་  
མ་བཏང་། སྤང་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་དགའ་སྦྱོར་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བྱའོ།།

སྤྱིར་གནས་གང་དུ་ཡང་ཡུན་རིང་པོ་འདུག་པའི་བསམ་པ་བཞག་ན་མི་  
ཟུག་པ་ཡིན་པས། འགོ་སྐྱེས་དུ་བསམ་ལ། ངག་ཏུ་ཡང་འགོ་བ་ཡིན་གྱ།  
གནས་ལ་བདག་ཏུ་མི་བཟུང་། ས་སྤོགས་དེའི་ཚུ་ཤིང་ལ་བག་མེད་པར་མི་སྤུང་  
ལ། ཤིང་ལ་ལ་ལྟ་འདྲའི་ལུས་ཡིན། ལ་ལ་བྱིས་ཡིན། ལ་ལ་གནས་ཡིན་  
པས། གཏོར་མ་བྱིན་ནས་གཞི་བདག་ལས་སྤངས་ལ་འོངས་སྦྱོད་པར་བྱའོ།།

### གནས་གཞན་དུ་འགོ་སྐྱབས།

(C.4) རྗེས་གྱི་མཚོང་པ་ནི། རྣམ་འགོ་བའི་དུས་སུ་གཏོར་མ་གཉིས་བཤམ།  
གཅིག་ཚེས་སྤྱོད་དང་འགོ་སྤོགས་ཀྱི་ལྷ་འདྲེ་རྣམས་ལ་འབུལ། ལམ་སྤྱོད་ས་  
ཤིག་བྱ་བའི་བཀའ་བསྐོ་བྱ། གཅིག་གཞི་བདག་ལ་བྱིན་ལ་ཚོག་གི་གཏང་རྒྱ་  
བཏང་། དེ་ནས་འགོ་སྤོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་  
སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་འགོ་སྤོ། ཚུར་མི་འོང་བའི་ཐག་མི་བཅད། ཚུར་ལ་འོང་བ་  
ཡིན་ནོལ་སོགས་བརྗོད། འགོ་ས་དེར་དུང་གི་འམ། རིན་པོ་ཆེ་སྤྱོད་གས་ཀྱི་

མཚོད་རྟེན་ནམ། གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་བསམ། རང་ཉིད་སྤྲུགས་སམ་གསེར་  
གྲི་རྟོ་རྟེ་རྟེ་དགུ་པ་ཞིག་ཏུ་བསམ་ལ། རྒྱུད་གཡོན་ནས་རྒྱུ་བའི་དུས་སུ་གནས་  
དེར་སྦྱིན་པར་བསམ།

སྦྱིར་འགྲོ་བའི་དུས་སུ་ཡུལ་གྱི་མི་དང་གཞི་བདག་ལ་ཞེ་སྤང་བར་མི་བྱ་  
ཞིང་། བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱིས་རྗེས་སུ་བཟུང་ནས་སྦྱི་རྟོ་ག་བཟང་པོ་འཛོག་པ་ཡིན།  
སྦོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་སྦྱི་མིག་མི་བཟོ་བར་འགྲོ་བར་བྱའོ།།

### སྦྱིལ་པོའི་ནང་དུ་སྦོད་སྤངས།

932ཡ། (D.1) སྦྱིལ་པོ་གང་དུ་སྦོད་ཀྱང་མི་ཁང་ཤར་སྦོར་བྱ། ཉལ་ས་སྦོར་  
བྱ། ཤིང་ཚང་སྦོ་རུབ་ཏུ་བྱ། མཚོད་ཁང་ཤར་དུ་བྱས་པས་རྒྱ་རྒྱེན་གང་  
གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱད་པས། རིག་པ་ཚོས་ཉིད་དུ་འཆར་བའི་དགོས་པ་ཡོད།  
ཁང་བུ་རུབ་ཏུ་བྱ། ཉོན་མོངས་པའི་འདུ་འཛིན་རྣམ་རྟོག་རུབ་པ་དང་། ལྷག་  
མཐོང་གི་ཡེ་ཤེས་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བའི་དགོས་པ་ཡོད། མཚོད་ཁང་དུ་དུ་བ་སོང་ན་  
མཛེ་འོང་། མཛེ་མ་བྱུང་ཡང་རིག་པ་འཐིབ་པའི་སྦྱོན་ཡོད། མཚོད་ཁང་དུ་  
དུ་བ་མ་སོང་བ་གལ་ཆེ། གཏོར་སྤྲེགས་བྱང་ཤར་མཚམས་སུ་བྱ། དེ་ལ་  
དགོས་པ་ཟབ་པ་ཞིག་ཡོད། སྦོའཤར་དུ་བསྐྱེན། ཉལ་སའི་ཡོག་ལ་སྤར་པ་  
མི་གདབ། ཤམ་ཐབས་དང་སྐྱམ་སྤྲུམ་མི་བྱ། སྤར་ལ་འགོང་ན་ཟས་གོས་  
སྒྲི། མི་སྒྲི། སྦྱིལ་པོའི་ནང་དུ་གདན་མི་སྤྲུགས། ལྷ་པའི་སྦྱུའི་གྲིབ་མ་

ལ་མི་འགོང་། མཚོད་ཁང་དང་། བསྐྱེད་རིམ་ཐུན་གཅིག་བསྐྱོམས་པའི་གྲིབ་  
མ་ལ་མི་འགོང་། དེ་དག་དང་མི་འབྲལ་བར་བྱ། མཚོད་པ་གང་འབྲལ་ཡང་  
དངོས་པོ་གང་བཟང་བ་ལ་བྱ། དེས་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་འབྱུང་ཞིང་རན་པ་ལྡོག་པའོ།  
།ཡུལ་སྤོགས་གང་དུ་སྡོད་ཀྱང་རྩོམ་སྤོགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱོམ་བརྒྱས་བྱས་ན་བཀྲ་  
ཤིས་པར་འོང་།

ཐབས་ཤོར་བ་བྱ། (C.5) རྒྱ་བསིལ་ན་རུལ་འཇུག་པ་ལ་སོགས་པའི་  
འཇུག་ཐབས་བྱ། རང་གི་ཡུས་ངན་ན་སྐོལ་ཡུན་སྲིང་། དཀའ་ཐུབ་བྲག་པོ་  
མི་བྱ་ཞིང་སྡོད་ལམ་ཆ་སྐོམས་པར་བྱ་གསུངས།

### སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ཉར་ཚགས་སྐོར།

ཉན་མེད། (D.2) དེ་ལ་དང་པོ། རྟེན་གྱི་བཅང་ལུགས་ནི། སྐྱ་འབག་  
བཀོད་པ་མ་དང་། ལྷན་སྐྱེས་བལ་སོམ་དང་ཞབས་རྗེས་བཀོད་པ་མ་དང་།  
པད་གདུགས་མ་དང་། རྩལ་འགྲོགས་མའོ། །འདི་གསུམ་ལ་དགོས་པ་རི་  
རེ་ཡོད་པས་བཅང་བར་བྱ།

དགོས་པ་གང་ཡོད་སྐྱམ་ན། བཀོད་པ་མས་ནི་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཞིང་  
ཁམས་རྣམ་པར་དག་པ་ཉེས་པའི་བྱི་མ་དང་བྲལ་བར་སྐྱེ་བའི་དགོས་པ་ཡོད།  
པད་གདུགས་མ་ནི་གང་དུ་འདུག་ཀྱང་གཞི་ཟིན་པ་དང་། མི་ཁ་འཇུག་པའི་  
དགོས་པ་ཡོད། བྱི་རྩལ་འགྲོགས་མས་ནི་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་རིགས་མཐོ་བ་དང་།

དཔོན་སློབ་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་འཇོམས་པ་དང་། མི་ཐམས་ཅད་རྒྱུན་པའི་དགོས་པ་  
ཡོད།

འགའ་ཞིག་ན་རི་སྐྱེ་མའི་ཞབས་རྗེས་མདོ་ལུང་ནས་བཤད་པ་མིད་ཟེར་ཏེ།  
བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ནས་བཤད་པ་མིད་ཀྱང་སངས་རྒྱུས་བཅོམ་ལྡན་འདས་  
ཞལ་བཞུགས་པའི་དུས་སུ་ཞབས་རྗེས་བྱོན་པ་དང་། ཞབས་རྗེས་གདན་འདྲིན་  
པ་ཡོད་པ་ཡིན་ལ།

ད་ལྟ་ངེད་རང་གི་བརྒྱུད་པ་འདིའི་དབང་དུ་བྱས་ན་རྗེ་རྣམས་འདི་ཞབས་རྗེས་  
དཀར་པོང་ཤེལ་འབྲེལ་གཅིག་ལ། སྤྱི་བཤད་དང་རྣམ་རིས་མ་ཉམས་པར་བྱོན་པ།  
རྗེ་མར་པས་གཟིགས་ནས། རས་ཀ་ཏན་ཞིག་ལ་གདན་དྲངས་པ། འོ་སློབ་  
ལ་ཡང་སློབ་ཡོད་པ་དེ་སྐྱེ་མ་དམ་པའི་གསུང་ཚད་མ་ཡིན། དེས་ན་ཞབས་རྗེས་  
ལ་མོས་གུས་ཀྱི་རྟེན་དུ་བྱ་བར་གསུངས་པས་བྱིད་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཡོད་ལ་ཞོག  
(D.3) བྱུང་པར་དུ་ཟབ་ཚོས་མང་བ་བྱ། གསུང་གི་རྟེན་ཡིན། དེ་ལ་མགོན་  
པོ་བྱ་རོག་མས་ནི། ཚོ་འདི་ལ་བར་ཆད་ལྷ་མོ་མི་འབྱུང་བ་དང་། འཆི་ཁའི་  
དུས་སུ་གནད་གཅོད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འབྱུང་བའི་དགོས་པ་ཡོད།

ཐབས་ལམ་ཚིགས་བཅད་མས་ནི། སློབ་གི་དབང་པོ་འགགས་པའི་  
དུས་ན་སེམས་གསལ་བ་དང་། དེའི་བྱིད་པས་འབྱུང་འཇུག་གི་རྒྱུང་ལ་གནད་  
དུ་སོང་བས། མངལ་གྱི་སློབ་ཞེས་པའི་ས་བོན་ཟེང་པའི་དགོས་པ་ཡོད།

ཞི་བྱིད་རྣང་ལམ་མས་ནི་རྗེ་ལམ་བར་དོ་དང་། སྲིད་པ་བར་དོ་གཉིས་  
གང་དུ་ཡང་འོད་གསལ་ལ་ཟེན་པ་དང་། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སློབ་གཅིག་ཡི་གེ་རྩྱུ་དུ་གནས་

པ་དེས། རྩོམ་གྱི་གི་ས་མོན་ལེགས་པ་དང་། ཚོ་འདི་ལ་ཡང་ནད་ལྟོ་  
མི་འབྱུང་། བྱུང་ཡང་ཐབས་གྱི་ལམ་དུ་སྐྱོང་བའི་དགོས་པ་ཡོད།

འཕོ་བ་འཇའ་ཚོན་མས་ནི། སྐྱེ་བ་འདི་ལ་སྲིད་པ་བར་དེའི་སེམས་  
ཞེས་པ་ལུས་ནི་མཐོང་བ། དུན་པ་ནི་གསལ། དེ་རྣམ་ཤེས་ལ་རང་དབང་མ་  
ཐོབ་པས་འཕོ་བས། དེ་ལ་འཕོ་བ་འཇའ་ཚོན་མས་ཤེས་པ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་  
དགོས་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

བཀྲ་ཤིས་ཚོ་རིང་མས་ནི། སྐྱོམ་ཆེན་སུ་ལ་ཡོད། ཡི་གེ་མ་ཤེས་  
ཀྱང་བཅངས་པས་མི་མ་ཡིན་གཏུམ་པོས་བར་ཆད་མི་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ཡོད།

སྐྱེ་ལུས་ནགས་ཤོད་མས་ནི། རྩི་ལམ་ལ་གནད་དུ་མ་སོང་ན་འོད་  
གསལ་ཟེན་པར་དཀའ་བས། རགས་ཤོད་མའི་དཔེ་ཡོད་ན་དེའི་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་  
ལ་སྐྱེས།

### གང་ཟག་གི་ཆ་རྒྱུན།

༤༡༡༥ ་ (A.3) སྐྱེ་བསམ་པ་ལ་རག་ལས། ལས་དང་པོའི་དུས་སུ་དང་  
པ་གཞི་བྱས་ནས། གང་ཟག་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དུ་འཆར་བས་དེའི་སྐྱེ་མ་  
བསྟན་པ་གལ་ཆེ། དེའང་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་སྐྱེ་མ་དགོས་ཏེ་སྐྱེ་མ་དེས་  
སེམས་རོ་སྤྲད་པས་སྐྱོབ་མ་དེས་སེམས་རྟོགས། དེས་གསུང་རབ་དང་བསྟན་  
བཅོས་རྣམས་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དུ་འཆར། དེར་ལྷ་རྟོག་དང་ཉན་པ་གལ་

ཆེ། དེས་སྐྱུང་སེམས་ངོ་སྤྲོད་པས་ཐོགས་ཐོན་པ་ཡིན། དེའི་དུས་གཅིག་  
སྤྲང་བ་ཐམས་ཅད་སྒྲུ་མར་འཆར་བས་དེའི་དུས་གཞོན་རི་ལ་འགྲོ་བ་ཡིན།

དེ་ལྟར་རི་ལ་སོང་ཞིང་བསྐོ་མས་པས་ཉམས་ཉོག་གས་གོང་ནས་གོང་དུ་  
འཕེལ་བས་མཐར་ཐུག་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཕྱི་ནང་གི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་རང་བྱུང་  
ཚུད་པ་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། དེའི་སྲོམ་གྱི་ལས་བཟང་ངན་རྣམས་རྒྱ་འབྲས་སྟོང་  
ཉིད་དུ་འཇུག་པ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་ཉམས་ཉོག་ས་མེད་ཀྱང་རི་ལ་འགྲོ་ན་སྒྲུ་མ་དང་། སངས་  
རྒྱས་བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་སྐོབ་པ་དང་། དཔལ་བོ་དང་མཁའ་འགྲོ་མ་  
རྣམས་ཀྱིས་ཐང་སོར་དངོས་གྲུབ་སྟེར་བ། རྒྱུད་སྤྱང་ཚོས་སྐྱོང་རྣམས་ཀྱིས་བར་  
ཆད་སེལ་བ། སྐྱབ་པ་པོའི་གོགས་བྱེད་པ། དེ་ལོ་རང་རྣམས་ཀྱིས་ཞལ་གྱིས་  
བཞེས་པ་ཡིན་པས་དམ་ལས་མི་འདའ་གསུངས།

### གནས་ཆེན་དུ་སྐྱབ་ཏུ་གས་སྐྱུང་སྟོང་།

ཡང་སྒྲུ་མ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས། མདོ་རྒྱུད་རྣམས་སུ་བཤད་པའི་  
ཡུལ་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞི། གནས་སུ་མ་ཅུ་སོ་གཉིས་དང་། དུར་ཐོོད་ཆེན་པོ་  
བརྒྱུད་ལ་སོགས་པ་དཔལ་བོ་དང་དཔལ་མེའི་གནས་ཡིན་པས། དེ་དངོས་གྲུབ་  
གྱི་གནས་ཡིན་པས་ཏེ། གྱི་ངོ་རྗེའི་བརྟག་པ་ཕྱི་མའི་ལེའུ་གཉིས་པ་ལས།



དང་པོར་གོམས་པར་བྱེད་དུས་གྱི།  
གནས་ནི་གང་དུ་བསྐྱབས་པའི་སེམས།  
གཅིག་ཏུ་མཉམ་གཞག་འགྲུབ་འགྱུར་བའི།  
གནས་ནི་བཟང་པོ་ངེས་པར་བརྟག།

ཅེས་དང་།

ལེའུ་དུག་པ་ལས་ཀྱང་།

ཤིང་གཅིག་དང་ནི་དུར་ཐོད་དང་།  
མ་མེད་གྲིམ་དང་མཚན་མོ་དང་།  
ཡང་ན་དབེན་པའམ་བས་མཐའ་རུ།  
སྒོམ་པ་བཟང་པོ་བརྗོད་པར་བྱ།

ཞེས་གསུངས་པས། དབང་པོར་བ་གྱི་གང་ཟག་རི་ལ་མར་འགྲོ་བས། མན་  
ངག་ཟབ་མོ་རྣམས་གནད་དུ་བསྐྱུན་པས་གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་པས། དེའི་རྒྱ་  
མཚན་ནི་དུར་ཐོད་གྱི་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་རྣམས། ཅ་དང་ཡི་གེའི་རྒྱལ་དུ་ནང་དུ་  
གནས་ཡོད་པས། དེའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་སྤྱི་རོལ་ཏུ་དེ་ལྟར་སྦྲང་བ་ཡིན་པའི་  
སྤྱིར། སྤྱི་གཙུག་ཏུ་རྩ་ལན་རྩ་ར་ཟེར། དེར་དཔའ་བོ་མ་རྒྱ་ཀློག་ལ་ཞེས་དང་།  
གཏུམ་མེད་མིག་ཅན་མ་ཡལ་ཡུམ་གྱི་རྒྱལ་དུ་གནས་པ་དང་། གཞན་ཡང་དཔལ་  
བ་དང་། ལྷག་པ་དང་། མིག་དང་། རྣ་བ་དང་། ཡན་ལག་རྣམས་  
ལའང་། དེ་ལྟར་སྦྲུལ་དུ་ཅ་ཅ་གཉིས་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོད་དོ། །ནང་གི་

དཔལ་པོ་དང་།           དཔལ་མོ་ཙུང་དང་རླུང་དང་རླུང་གི་སེམས་ཡིན་པས།  
ནང་གི་ཙུང་མའུ་དྲུག་གི་ཞིང་ཁམས་བརྟན།   རླུང་ལས་སུ་རུང་།   དེས་སྤྱི་འི་  
དཔལ་པོ་དང་དཔལ་མོ་དབང་དུ་བསྐྱུང་བ་ཡིན།   དེས་ཇི་བཞིན་པའི་དངོས་གྲུབ་  
ཐོབ་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་གནས་པ་དེ་ཐ་མལ་པའི་དུས་སུ་བག་ལ་ཉལ་དུ་གནས་པ་ལ།  
སད་པར་བྱེད་པ་སློབ་མའི་གདམས་ངག་དང་།   བརྗོན་འགྲུས་དང་དམ་ཚིག་དང་  
ལྷན་པའི་སློབ་མ་དེས།   ལུས་ཀྱི་འབྲུལ་འཁོར།   སེམས་ཀྱི་དམིགས་པ།  
རླུང་གི་མན་ངག་གསུམ་གྱིས་གནད་དུ་བསྐྱུན་པའི་དུས་སུ་བག་ལ་ཉལ་དེ་སད་པ་  
ཡིན།   དེ་སད་ན་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ།   སྤྱིའི་ལྷ་རྒྱུན་  
སྐྱུལ་པའི་གོང་ཁྲིའི་གྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཀྱང་དབང་མེད་དུ་རང་གི་དབང་དུ་འདུ་བ་  
ཡིན།

དབང་པོ་འབྱིང་གིས་དགོ་སྟོར་ལ་བོགས་ཐོན་པའི་ཐབས་ལ་རི་ལ་འགོ་  
དགོས་པ་ཡིན།   སྤྱིར་རི་ལ་འགོ་བའི་བསམ་པ་ནམ་སྤྱིས་པའི་དུས་སུ་རི་ལ་  
འགོ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ།   དེའང་ཕལ་གྱིས་རི་དྲན་པ་མ་ཡིན་ཏེ།   སྟོན་གྱི་རྒྱ་  
སོང་གི་འགྲུས་བྱ་ཡོད་པའི་སྟོབས་དང་།   དཔལ་པོ་མཁའ་འགོ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེའི་  
འོད་ཟེར་གྱིས་བསྐྱུལ་བ་དང་།   ནང་གི་ཙུང་དང་རླུང་གི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས་ཚད་  
པ་ཡིན་ནོ།།

དེའང་རང་གི་གང་ལ་འབྲེལ་ཡོད་དེས་པ་དེ་ལ་འགོ།   རང་སེམས་ལ་  
རི་ལ་ཁྱད་མེད་ནའང་སྐྱེས་ལུང་གང་བསྟན་པའི་རི་དེ་ལ་འགོ།   དེ་ཡང་རི་

ཚོས་གྱི་མན་ངག་རྣམས་ཤེས་པར་བྱུངས་འགོ། ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་ཉམས་སྲུངས་  
པས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།།

### གང་བསྐྱད་སྐྱབ་གནས་སུ་འོང་བའམ།

(A.4) ཇི་གང་ལ་བསྐྱད་གྲུང་སྐྱབ་གནས་སུ་འོང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་རབ་གནས་དང་  
འདྲ། དེ་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྐྱམ་ན། ཐམས་ཅད་བསམ་པའི་རང་གཟུགས་ཡིན་པས་  
སྐྱབ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་དང་། ལ་སྤྱི། ཉི་སེ་གང་ལ་མོས་པ་ནི་སྲོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཟབ་  
པའི་རྟགས་ཡིན། །ཁམས་དབྱུས་གང་ཡིན་དུ་འོང་བྱེད་པ་རྣམས་གྱིས།  
དཔེ་རྣམས་ཀྱི་ལ་མོས་པ་རྣམས་གྱིས་དེར་འགོ་བར་མ་བྱུང་ན། གཞན་གང་ལ་འགོ་  
འདོད་པ་དེ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་ཞིང་སེམས་དེ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་དང་། ཤིང་འཕུབ་དང་།  
རྩ་འཕུབ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམས་ཀྱི་ཤིང་དུ་བསམ། གཏོར་མ་ཡང་རྣམས་  
རིར་བསམ་ཞིང་། རང་ཡི་དམ་སྒྲུ་མ་བསྐྱོམས་པའི་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་  
འཕྲོས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལ་མོས་པ། དེ་འོད་དུ་ལྷུ་ནས་གསེར་གྱི་ཡི་གེ་ལོ་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་  
བསམ་ནས། འོད་དེ་རྩུབ་སྐྱེད་པ་ནས་རང་གི་གནས་གྱི་རི་ལ་བསྐྱེད་པས།  
ཐིམ་པ་ཅོམ་གྱིས་རི་དེའི་འདུག་ཚུལ་དང་དབྱིབས་སོགས་རྣམས་ཀྱི་ཇི་ལྟ་བུར་ལམ་  
གྱིས་གྱུར་པར་བསམ།

རང་ཡི་དམ་དུ་གསལ་བས་རྟེན་འབྲེལ་སྦྱིང་པོ་བརྒྱ་ཚུ་བརྒྱད་བརྒྱས་  
 ཤིང་ནས་ཀྱི་མེ་ཏོག་དོར། ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། བརྒྱ་ཚུ་བརྒྱད་བརྒྱས་ལ་བརྟན་པར་བྱ།  
 དེ་ཡང་བཀའ་ཤིས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་གྱིས་དང་རྩ་རིའི་འདུ་ཤེས་དང་མ་གྲུལ་ན།  
 རྩ་རིའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་འདིར་ཐོབ་དེས། འདུ་ཤེས་དེ་ལྟ་བུ་དང་ལྟན་ན་གར་འདུག་  
 པའི་རི་རྣམས་ཏི་སེ། ལ་ཐྱི། རྩ་རིའོང་བ་ཡིན། རྟེན་འབྲེལ་སྐྱད་ཅིག་  
 མ་ཡིན། བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཤེས་ན་གར་ཡང་སྐབ་གནས་ཡོད་མོད་གསུངས།

### རྣལ་འབྱོར་རབ་འབྲིང་ཐ་མའི་གནས་ཀྱི་བྱུང་པར།

ཐམས་ཅད་། (E.1) ཐེག་པ་ཆེན་པོ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་མཚོག་དང་ཐུན་མོང་གི་  
 དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པའི་ཡོན་ཏན་མདོན་དུ་བྱེད་པ་ལ། ཐེམས་ནང་དུ་ཉིང་དེ་  
 འཛིན་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་གནས་དགོས། དེ་ལ་མཐུན་པའི་རྒྱུན་གནས་ཐུན་ཐུམ་  
 ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་པས། སྤྱིའི་རྒྱུན་གྱིས་མི་གཡེང་བ་ནང་དུ་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་  
 ཚེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་ཡིན། དེས་རྣལ་འབྱོར་པ་དགོན་པ་དབེན་པ་རྒྱུ་ཤིང་དང་འཚོ་  
 བ་མེད་པ་ཉིན་མོ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་འགྲུལ་མེད་པ། མཚན་མོ་དགས་སྐྱགས་འཚོལ་  
 དང་འཇིགས་པ་མེད་པར་ཚེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོམ་པ་ཡིན་ཏེ། རྣལ་འབྱོར་པ་ཐ་མའི་  
 གནས་ཡིན། དེ་ལྟར་ཞལ་བརྒྱ་བསྐྱོམ་པ་བས། རི་བློད་དབེན་པ་གྲོང་  
 དང་ཐག་རིང་བའོ། རིའི་རྩེ་འོ། རྒྱུའི་མདོ་འོ། ཐུག་གམ། ལུང་  
 སྤོང་ལ་སོགས་པར་ཞལ་གཅིག་བསྐྱོམ་པ་སྤོབས་ཆེ། ཡང་དེར་ཞལ་བརྒྱ་

བསྐྱོམ་པ་བས་ནགས་ཁྲོད་དུ་ཞག་གཅིག་བསྐྱོམ་པ་སྟོབས་ཆེ། དེ་ལྟ་བུ་རྣམས་  
འབྱོར་པ་འབྲིང་གི་གནས་ཡིན།

(E.2) ཡང་དེ་ཉིད་དུ་ཞག་བརྒྱ་བསྐྱོམ་པ་བས་རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་མི་ལ་ལྟར་གངས་  
ཁྲོད་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཞག་གཅིག་བསྐྱོམ་པ་བྱུང་པར་དུ་འཕགས། དེ་ལྟ་བུར་  
ཞག་བརྒྱ་བསྐྱོམ་པ་བས་ཨོ་རྒྱན་ལ་སོགས་པའི་གནས་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་པོ་རྣམས་  
སམ།

གཞན་ཡང་དུར་ཁྲོད་ལ་སོགས་པ་འཇིགས་སུ་རུང་བ། མི་མ་ཡིན་པ་  
དང་། ཅེ་སྲུང་དང་རོ་གསར་རྩིང་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཡོད་པའི་གནས་རྣམས་  
སུ། དཔའ་བོ་དང་མཁའ་འགྲོམ་རྣམས་ཀྱིས་བྱིན་བྱིས་སྟོབ་པ། མི་རྟོག་པ་  
སྐྱེ་བའི་གནས་ཡིན་པས་ཞག་གཅིག་བསྐྱོམ་པས་སྟོབས་སམ་ཡོན་ཏན་ཤིན་ཏུ་ཆེ།  
རྣལ་འབྱོར་པ་རབ་ཀྱི་གནས་ཡིན།

༤༦༧ (C.6) རྣལ་འབྱོར་པ་རབ་ཀྱིས་ཨུ་རྒྱན་སོགས། དུལ་ཉིར་བཞི་  
ལ་སོགས་པ་ལྟ་འདྲི་དྲག་པོ་གནས་པའི་ས་དང་བུུད་ཡིན་ལ་སོགས་ཀྱི་རྣམས་ཡོད་  
ཅིང་། དཔའ་བོ་དང་མཁའ་འགྲོ་འདུ་བའི་གནས་སུ་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ།། རྣལ་  
འབྱོར་པ་འབྲིང་ནི། རགས་ཁྲོད་དང་། གངས་ཁྲོད་རི་གསུམ་གྱི་རྩེ་འཕ།  
ལུང་གསུམ་གྱི་མདོ་འཕ། ལུང་སྟོང་དང་ཐང་སྟོང་གོང་དང་ཐག་ཤིན་ཏུ་རིང་བ།  
སྟོན་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཞབས་བཅག་པའི་གནས་སུ་བསྐྱོམ་པར་  
བྱའོ། །ཐམ་ནི་གོང་དང་རྒྱང་གསུམ་གྱི་ཚད་གྱི་ཉེ་རིང་རན་པ། མི་མ་ཡིན་  
དག་པོ་དང་གཅན་གཟན་གྱི་འཇིགས་པ་མེད་པ། ཉིན་མོ་སྐྱེ་བོའི་རྒྱ་འགྲུལ་ཉུང་

ཞིང་། མཚན་མོ་སྐྱེའི་གྲག་ཅོར་རྒྱུང་བར་ཐོབ་ཕྱིར་ས་དགའི་སྐྱོན་མེད་པར་བསྐྱོམ་།  
མདོར་ན་སྐྱེའ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་ཤིང་ཉམས་དགའ་བ། དགོ་སྐྱོར་འཕེལ་  
བ་ཆགས་སྣང་སྐྱེ་བའི་རྐྱེན་ཉུང་བ་ནི་གནས་གྱི་མཚོག་ཡིན་ནོ།།

### གནས་ངན་སྐྱོང་དགོས་པ།

༤༡༠ ། སྐྱིར་སྐྱབས་པ་མཐུ་རྒྱལ་བྱེད་པའི་ཡུལ་དང་། སྤེལ་ནང་འབྲུགས་  
བྱེད་པའི་ས། དགོན་མཚོག་གི་རྟེན་ཉོ་ཚོང་བྱེད་པའི་ཡུལ་རྣམས་སུ་བསྐྱེད་ན་  
བར་ཆད་འབྱུང་བ་དང་། དགོ་སྐྱོར་མི་འཕེལ་བ་དང་། ཁ་སྐྱུས་འོང་བ་དང་།  
སྐྱུར་བལ་སོགས་པའི་ཉེས་སྐྱོན་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས། སྐྱོམ་ཆེན་པ་  
རྟོགས་པ་མཐོ་ཡང་དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་གནས་སྐྱེད་པ་གལ་ཆེ་གསུང་།

### ཞིང་ཁམས་སྐྱོང་ཚུལ།

༤༤༡ ། (B.2) ཞིང་ཁམས་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི། དཔེན་པའི་  
གནས་སུ་བྱམས་སྐྱིང་རྗེ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་ནན་ཏན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་མཛོད།  
ས་ཤོགས་དེ་ཞིང་ཁམས་རྣམ་པར་དགའ་། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་  
དཔའ་དཔག་ཏུ་མེད་པས་གང་བཞིག་ཏུ་བསམ། རྗེ་རྗེ་སེམས་དཔའ་མི་ཤིགས་  
པའི་འབྲུལ་འཁོར། བརྒྱའི་སྤྱིང་དུ་ ། ལག་ ། ཀྱང་པ་བཞག་ལ་ལག་གཉིས་

དུས་མོལ་གླུ་བཅས་ལ།                      སེམས་བསྐྱེད་ལུས་ཡི་དམ་གྱི་ལྷར་ལྷལ་གྱིས་  
 བསྐྱོམ།    མལ་སྟུན་དོ་རྗེའི་རྒྱ་གྲམ་དུ་གནས་པའི་ལྷེ་བ་ལ།    པད་མའི་སྤོང་  
 པོ་འདབ་མ་སྤོང་དང་ལྷན་པས་ས་སྤྱོགས་དེ་གང་བར་བསམ།    ཉིང་ཇེ་འཛོལ་  
 དེས་ས་སྤྱོགས་གར་བསྐྱེད་ཀྱང་ལྷག་པ་དང་།    རྒྱ་ཤིང་ལ་ལོངས་སྤྱད་པར་ཚོགས་  
 པ་ཡིན།    དེལ་ས་གཞི་བྱིན་རྒྱབས་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་བགྱི་བ་ལགས།

### གནས་དེར་ཡུན་རིང་འདུག་པའི་རྟེན་འབྲེལ།

(C.7) གལ་ཏེ་དགོ་སྤྱོད་འཕེལ་ཞིང་མཐུན་རྒྱུན་འཛོམས་པའི་དུས་སུ།    འགྲོ་  
 དགོས་པ་བྱུང་ན་འདུག་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ནི།    བཤང་གཅི་རྣམས་ཀྱང་ལུང་པའི་  
 སུག་ཏུ་དོར།    གཏོར་མ་ཡང་སུག་ཏུ་བཏང་།    མལ་སྟུན་རྣམས་དོ་རྗེའི་གང་ན་  
 དུ་བསམ་ལ་དོ་རྗེའི་དགྱིལ་ཀྱང་བཅའ།    ཁ་རི་སུག་ཏུ་ཡར་བསྟན་ནས་ཤེས་པ་རི་  
 རབ་གྱི་ཁོང་སོང་ལ་གཏད་ལ།    ཉལ་ན་ཡང་མགོ་རི་སུག་ཏུ་བསྟན་ཏེ་ཉལ་ཞིང་།  
 ལྷ་མ་ལ་འདུག་པའི་གསོལ་བ་གདབ་པོ།

### འགྲོ་བའི་རྟེན་འབྲེལ།

མཐུན་རྒྱུན་འཛོམས་ཀྱང་དགོ་སྤྱོད་མི་འཕེལ་ན་འགྲོ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ནི།  
 བཤང་གཅི་རྣམས་ཀྱང་འགྲོ་སྤྱོགས་སུ་དོར།    གཏོར་མ་ཡང་འགྲོ་སྤྱོགས་སུ་

བཏང་ལ་འགྲོ་བའི་གསོལ་བ་གདབ། མལ་སྟན་རླུང་གི་གདན་དུ་བསམ་ལ་ཁ་  
འགྲོ་ཕྱོགས་སུ་བསྟན་ལ་ཚོག་ཤུར་འདུག། ཉལ་དུས་ཀྱང་འགྲོ་ཕྱོགས་སུ་མགོ་  
བསྟན། ཁ་མོས་ཕྱོགས་སུ་འདུན་པ་ཡང་བཏང་།

### འཚོ་བ་འགྲོར་བའི་རྟེན་འབྲེལ།

གནས་དེར་དགོ་སྒྲོར་འཕེལ་ཡང་འཚོ་བ་མེད་ན། དང་པོ་འཚོ་བ་  
བསྐྱབ་ན། གནས་དེར་ཕྱིན་མ་ཐག་ཏུ་ཅི་བྱུང་བ་ནམས་མི་ལེན། སྲོག་ཆགས་  
ཀྱི་ཕུང་པོ་ཡང་མི་བཏུད་པ་ཡིན། རྣམ་རིམ་འབྱུང་གི་ཆ་བྱུང་ལྟེ་བར་བསྐྱོམ་པ་  
ཡིན། གནས་དེར་དྲན་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བྱས་ནས་བསྐྱོམས་པས་གྲགས་པ་དང་སྟོན་  
པ་འབྱུང་ཞིང་། བསོད་ནམས་དང་འཁོར་ལ་དགའི་འདུ་ཤེས་བྱས་ནས་སྤང་བར་  
བྱ། གཞན་ཡང་ད་རྒྱལ་དང་རྫོམས་སེམས་མི་བསྐྱེད་ཅིང་རི་དྲགས་སྐས་མ་ལྟར་  
གཤམ་པར་བྱའོ། །བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྗེ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་ནན་ཏན་དྲག་ཏུ་  
བྱའོ། །རྣམ་ལ་མོས་གྲུས་དྲག་པོས་མཚོན་པ་འབྱུང་ཞིང་གསོལ་བ་ཡང་ཡང་  
དུ་གདབ་པོ། དེ་ནས་གསུམ་ལ་ནན་ཏན་དྲག་ཏུ་བྱེད་ཡུན་རིང་བ་གཤམ་  
ཆེའོ།



ཉམས་ལེན་གནད་བརྒྱད། ༡ མི་ཡིངས་པའི་གནད།

༤༦༧ ། (F.1) རང་གི་རི་ཚོས་ཉམས་ལེན་གནད་བརྒྱད་གྱི་དང་པོ་རྒྱུན་མཐོ་  
དམན་གང་བྱུང་ཡང་མི་ཡིངས་པའི་གནད་ནི། སྤྱིར་རྣལ་འབྱོར་པ་རི་ཁྲོད་དུ་  
གཅིག་ཤུ་གཉིས་སུ་མེད་པར་སྐྱབ་པ་སྤིང་པོར་བྱས་ན་དགོས་སྤོར་འཕེལ། དེའི་  
དུས་སུ་སྤྱི་རོལ་ནས་དགོས་སྤོར་དེ་ལས་གཞན་དུ་ཡིངས་སུ་འཇུག་པའི་མི་མཐུན་  
པའི་རྒྱུན་གྱི་བར་ཆད་ཅིག་ཅིས་ཀྱང་འོང་སྟེ།

དཔེར་ན་སློབ་དཔོན་ནག་པོ་པ་དེ་འཚོལ་དུ་རྣལ་འབྱོར་གསུམ་གྱིས་སྤིན་  
པས། ཞལ་མཇལ་ཏེ་སློབ་དཔོན་གྱིས་མན་ངག་བསྟན་ནས། རྒྱུན་ཅི་བྱུང་  
ཡང་མ་ཡིངས་པར་སློམས་ཤིག་གསུངས་པས། བསློམས་པ་ལ་ཡོན་བདག་པོ་  
མོ་འགའ་བྱུང་ནས། དེ་དཔོན་གྱི་ཡོན་བདག་ཡིན་ཟེར་ནས། ལོ་རྒྱུས་  
མང་པོ་འབྱིར་བྱུང་བ་ལ་ཡུད་ཅིག་ཁ་རོག་བསྟན་དེ་ཐོ་རངས་སུ་སོང་བ་དང་།  
ཡང་འབྱིར་བྱུང་བ་ལ་ཚིག་གཅིག་གིས་ལན་གྲན་པ་ལ་དེས་ཚོག་ཁྲོད་རང་ཉོལ་  
ཟེར། ཉལ་ཅ་ན་ནངས་པར་ཁོ་རང་གི་བྱིམ་ན་བསྐྱལ་ནས་འདུག དེར་འབྱོར་  
ནས་འཚོལ་དུ་སྤིན་པས་ཀྱང་། ཞལ་མཇལ་ཏེ་བར་ཆད་དུ་གྱུར་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་  
ཏེ་དེ་བདུད་ཡིན། བདུད་མི་འཇུག་པར་བྱེད་པ་ལ་དགོས་སྤོར་དེ་ཉིད་ལས་ལོགས་  
སུ་མ་ཡིངས་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་དང་ཚོས་རྗེ་ཉིད་གྱི་ལོ་  
རྒྱུས་ཀྱང་གསུངས། དེས་ན་སྐྱབ་པ་གཤའ་མར་བྱེད་པའི་དུས་སུ། མི་མ་  
ཡིན་པས་མིའི་སེམས་བསྐྱལ་ནས་མིས་བར་ཆད་བྱེད་པ་དང་། མི་མ་ཡིན་པོ་

རང་དངོས་སུ་ཡོང་བ་དང་། རང་གི་སློབ་དཔོན་དང་གྲོགས་པོ་དང་། ཡོན་  
 བདག་ལ་སོགས་པར་ཁོ་སྐྱལ་ནས། དགོ་སློབ་དེ་ལས་ཡིངས་པར་བྱེད་པའི་  
 རྒྱན་སྐྱ་ཚོགས་པ་བསྐྱབ་པ་དང་། དེ་ལ་སྐད་ཅིག་ཡིངས་ནའང་བར་དུ་གཙོད་པ་  
 ཡིན་པས། དེའི་དུས་སུ་རང་གི་དགོ་སློབ་གཅིག་ཕུ་ལ་དྲན་པ་མ་ཡིངས་པར་  
 སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོམས་པས། རྒྱན་དེ་དག་དབང་དུ་འདུས་ནས་མཐུན་  
 རྒྱན་སྐྱ་ཚོགས་བསྐྱབ་པ་ཡིན། ལར་སྤིང་དང་འདྲ་བའི་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་  
 ཡོན་བདག་བཟང་པོ་དང་། མི་དང་མི་མ་ཡིན་ལ་སོགས་པས་རྒྱན་གཅིག་ཅིས་  
 གྲང་འོང་བས། དེ་ལ་མ་ཡིངས་པར་བྱ་བ་གནད་ཡིན།

## 2 ཡུལ་མི་སློབ་འཁོར་གནད།

གཉིས་པ། ཡུལ་མི་སློབ་ཨ་ནུའི་གནད་ནི། དེ་ལྟར་རྒྱན་མཚོ་  
 དམན་གང་བྱང་ཡང་མ་ཡིངས་པར་སྐྱབ་པ་བྱེད་པའི་དུས་སུ། གདོན་དང་  
 བགོགས་དང་ནད་དང་གཞོད་པ་སྐྱ་ཚོགས་པ་འོང་སྟེ།

རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ཨོ་རྒྱུད་དུ་བཞུགས་པའི་དུས་སུ། རུབ་ཅིག་ཐུགས་དམ་  
 མཚན་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་མ་ཅུ་དགོལ་ཞིང་བཞུགས་པ་ལ། སློ་བྱར་དུ་འཛིགས་འཁུལ་  
 བྱུང་བ་ལ། ཅེ་གཅིག་ཏུ་དགོ་སློབ་ལས་དྲན་པ་མ་ཡིངས་པར་བསྐྱོམས་པ་དང་།  
 བག་དྲོ་འཁུལ་ཏུ་སོང་ནས་འཛིགས་འཁུལ་པ་དེ་ཉིད་ཡལ་ནས་སོང་།

ཡང་རེ་ཤིག་མནལ་བློ་བས་དགོ་སློབ་གྱི་རང་ནས་ཅུང་ཟད་མནལ་བ་

དང་། ཡར་སང་ཅོན་སྐྱུལ་གཅིག་སྐྱུལ་འབྲིལ་ནས་འདུག་པ་ལ། དགོ་སྐྱོར་  
དེ་ཉིད་ལས་མ་ཡིངས་ཡིང་མ་གཡོས་པར་བཞག་པས་ཁོ་རང་གོལ་ནས་སོང་།

ཡང་རྒྱབ་གཅིག་མདུན་ན་སྤྲིག་པ་སྦྲིམ་པ་ཅམ་ཞིག་འདུག་པ་བདེན་ནམ་  
མི་བདེན་དགོངས་ནས། མོར་བྱས་བཀའ་དོ་བཞིག་གིས་མཚན་ནས་བཞག་ སྤར་  
གྱི་དགོ་སྐྱོར་ལས་མ་ཡིངས་པར་བསྐྱོམས་ནས་ནངས་པར་བལྟས་ཅོན་མི་འདུག

དེས་ན་སྤྲི་རོལ་གྱི་འཇིགས་པ་འཇམ། མི་མ་ཡིན་གྱི་གཟུགས་སམ།  
དབྱས་འཇུ་འབྲིག་ལ་སོགས་པ་དང་། རང་དུ་ལུས་ལ་ནང་དང་། གཞོད་པ།  
འཇུང་བཞི་ཚམ་སྦྲོམས་པ་དང་། གདོན་དང་རྒྱན་དཔག་བྱུང་ཡང་། སྤར་  
དགོ་སྐྱོར་གང་བྱེད་གྱིན་ཡོད་པ་དེ་ལས་མི་གཡོ་བ་གནད་ཡིན་པས། སྤར་གྱི་  
དགོ་སྐྱོར་ཉམས་སུ་ལེན་པ་གང་ཡིན་པ། དེ་ལས་མ་ཡིངས་པར་བསྐྱོམ་པ་  
གཅིག་ལུས་ཚོགས། དེའི་དུས་སུ་སྐྱུག་ནས་དེ་བས་ཀྱང་འདི་ཨོ་བྲག་བསམ་ནས།  
སྤར་མ་དེ་བཞག་ནས་འདི་ཉམས་སུ་གྲང་སྦྲུམ་ནས་གཞན་ཞིག་བསྐྱོམ་ན་སྐྱོན་དེ་མ་  
སེལ་ནས་ཉེས་སུང་སྤར་ཚོགས་འོང་བས། སྤར་གྱི་དགོ་སྐྱོར་དེ་ཉིད་མ་གཏོགས་  
པ་བསྐྱེད་པའི་རིམ་པ་འཇམ། མཚན་བཅས་མཚན་མིད་གྱི་རྫོགས་རིམ་མམ།

འདུས་བྱས་གྱི་དགོ་བ་ཚོགས་གསོག། སྤར་འཁོར་དམིགས་པ། སྐོག་འདོན་  
ནམ། རྩ་རྩ་འདབས་པ་ལ་སོགས་པ་རིམ་འགྲོའི་བྱེ་བྲག་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན།  
དེས་གལ་ཉེ་སྐབས་དེར་སོས་ཀྱང་སྤར་མའི་དགོ་སྐྱོར་ལ་སྐོ་མ་ཁེལ་བ་ཡིན་པས།  
སྤྲིས་རང་གི་དགོ་སྐྱོར་ལ་སྐོ་མི་འགྲོ། བྱས་ཀྱང་སྐོབས་རྒྱུད་བར་འོང་བས།  
དེའི་དུས་སུ་ནང་གདོན་གང་ལའང་སྤར་ཇི་ལྟར་བྱེད་པའི་དགོ་སྐྱོར་དེས་ཕན་པས།

ཡུལ་གཞན་དུ་མི་སྲོེ་བར་སྐྱོར་གྱི་དགོས་པ་སྲོེ་དེ་ཉིད་ལས་མ་ཡིང་ས་པར་ཨ་ནུ་བྱ་  
བ་གནད་ཡིན།

### ༢ སྐྱོར་གཉེན་ལུས་བརྗེ་བའི་གནད།

གསུམ་པ། སྐྱོར་བྱ་གཉེན་པོ་ལུས་བརྗེ་བའི་གནད་ནི། དེ་ལྟར་ནད་  
དང་གནོད་པ་གང་བྱུང་ཡང་། ཡུལ་མི་སྲོེ་བར་དགོས་པ་སྲོེ་མ་དེ་ཉིད་ལ་ཨ་ནུ་  
བྱས་པས། སྐྱོར་གཉེན་སྐྱོར་མདའི་མཐོ་དམན་བཞིན་དུ་འོང་བས། སྐྱོར་བྱ་  
འགག་པའི་དུས་སུ་གཉེན་པོའི་ལུས་སུ་འགྱུར་ལ། གཉེན་པོ་འགག་པའི་དུས་  
སྐྱོར་བྱའི་ལུས་སུ་གྱུར་ཏེ། དཔེར་ན་མའི་སྐྱོར་བྱ་ཆུ་ཡིན་པས་ཆུ་སྟོབས་ཆེན་མོ་  
གསོད་པར་བྱེད། མེ་སྟོབས་ཆེན་ཆུ་སྟུང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་འབྲས་ལྗོད། གཉེན་  
པོ་སྟོབས་སུ་གྱུར་ན་སྐྱོར་བྱ་མི་གནས། སྐྱོར་བྱ་སྟོབས་སུ་གྱུར་ན་གཉེན་པོ་  
མི་གནས་ཏེ། རྩོམ་ཆེ་ལ་ཡོན་བདག་མོ་ཞིག་གིས་བ་འབྲུལ་བ་བྱས་པས།  
དེའི་བསོད་ནམས་དེ་ལས་ངན་ལས་གྲུབ་པའི་ལུས་དེས་མ་ཁྲོག་ནས་དེ་རུབ་ཤིབ་  
ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། གཉེན་པོ་སྟོབས་ཆེན་བས་དེ་འབྲུལ་ལ་ཤིབ་པར་གྱུར་ཀྱང་།  
བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུས་དགའ་ལྡན་དུ་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཀཏུ་ཡ་ནར་བུན་  
མོས་ཆུ་སྟུང་བ་སོགས་འབྲ། དེས་རྣལ་འབྱོར་པ་སྐྱོར་བྱ་ཉོན་མོངས་འཛོམས་  
པར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་དགོས་པ་དེ་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་བྱེད་པ་གནད་ཡིན།

ལ སླིང་རྗེ་བརྒྱན་འདོག་གི་གཞན།

བཞི་པ། སློག་འཛིན་སླིང་རྗེའི་བརྒྱན་འདོག་གི་གཞན་ནི། དེ་ལྟར་  
སྤང་བྱ་གཉེན་པོའི་ལུས་བརྗེས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་དེས། གཉེན་པོ་དགེ་སྦྱོར་ལ་  
འབད་པའི་སློབས་དེ། རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཐོག་མེད་གྱི་བག་ཆགས་ངན་པ་  
ལས་བྱུབ་པའི་ལུས་གྱིས་མི་ཐེག་པས། སློན་གྱི་བག་ཆགས་སློང་ནས།  
སྤང་བྱ་རྒྱུ་ལས་ངན་ལས་བྱུབ་པའི་སྤང་པོ་འཇིག་སྟེ་དམུ་ཚུའམ། རྒྱུང་ལོག་  
གམ། ཡིད་འཚུས་སམ། དེག་ནད་ལ་སོགས་པའི་ནད་འཇིགས་པ་འོང་  
ནས་སྤུར་དུ་འཆི་བ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་རྗེ་བརྒྱན་གསང་བདག་གི་ཡུག་གི་དོ་རྗེ་དེ་  
འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཐེག་པ་དང་འབྲ་བས།  
དེའི་དུས་སུ་དགེ་སྦྱོར་བསྐྱེད་ས་པས་རྒྱན་དགའ་བས་དམིགས་པའི་ཁ་ཚར་  
འདེབས་དགོས་ཏེ། རྣལ་འབྱོར་པ་དམིགས་པས་ནད་གསོ་བའི་སྐབས་སུ་ཐོག་  
མར་ཚད་མེད་པའི་སླིང་རྗེ་ཆེན་པོ་བསྐོས་ན་སློན་དག་ཅིང་ཡོན་ཏན་རྗེ་གས་པར་  
མཆི་བས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཚད་མེད་པའི་སླིང་རྗེ་ཆེན་པོ་དུང་དུང་བ་  
མཆི་མ་སྤུང་སྤུང་བ་བསྐྱེད། དེས་སྤྱོད་པ་པོ་རང་ཉིད་ཆེ་རིང་བར་བྱེད། འཁོར་  
གཅེས་པ་ཡོད་ན་དེ་ཡང་ཆེ་རིང་བ་འོང་གྱེ། ཆོས་རྗེ་ལ་ཚད་མེད་པའི་སླིང་རྗེ་སྤྱི་  
ལུགས་ཀྱང་འདིར་གསུངས།

དཔེར་ན་རྗེ་བརྒྱན་གསང་བདག་གི་ཡུག་གི་དོ་རྗེ་ས་ལ་འཛོག་པའི་དུས་  
སུ། ས་གཞི་དོ་རྗེའི་རང་བཞིན་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་བཞག་པས།  
ས་གཞིས་ཐེག་པ་དང་འབྲ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སློག་འཛིན་པར་བྱེད་པ་ལ་དགེ་

སྒྲོང་བསྐྱུངས་པས་མི་ཚོ་གསེ། དེ་ལ་སྒྲིང་རྗེས་བསྐྱེད་འདོག་པར་བྱེད་དགོས་པས།  
དེ་ཡང་གཞོན་བྱེད་ལ་བསྐྱོམ་པ་ནི་ཨ་མ་ལ་བསྐྱོམ་པ་བས་བསྐྱུང་གྲིས་ཀྱང་  
མི་ཚད། དེ་སྒྲོང་འགྲུར་བས་ཀྱང་ལྷག་ཅིང་། དེ་སྒྲོང་འགྲུར་བས་ཀྱང་ལྷག་  
ཅིང་། ཚོ་ཆེ་བ་གཞོན་བྱེད་ལ་བསྐྱོམ་པ་གལ་ཆེ་བ་གནད་ཡིན།

## ༡ ལྷ་མེད་ན་བར་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་གནད།

ལྷ་པ། ལྷ་མེད་ན་བར་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་གནད་ནི། རང་གིས་དགེ་  
སྒྲོང་དང་སྒྲིང་རྗེ་རྒྱང་འཇུག་ཏུ་བསྐྱོམས་པས། སྒྲོང་པ་དང་སྒྲིང་རྗེ་དབྱེད་མེད་པ།  
སྒྲོང་ཉིད་སྒྲིང་རྗེའི་སྒྲིང་པོ་ཅན། ཐབས་ཤེས་རྒྱང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྤྱིན་ཅི་མ་  
ལོག་པ་ཡིན་པས། དེའི་དུས་སུ་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་མེད་པར་མི་འགོ་  
སྟེ། བར་ཆད་དང་དངོས་གྲུབ་གང་ཅུང་ཞིག་འབྱུང་། དེ་གཉིས་གང་བྱུང་ཡང་  
ལྷ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་སྟེ། དེ་ལ་བར་ཆད་འབྱུང་བ་དང་། དངོས་གྲུབ་མི་  
འབྱུང་བའི་ལྷ་ནི། མོ་ཐར་གྱི་སྐྱོམ་པར་ཉེས་སྤྱང་གིས་གོས་པ་དང་། བྱང་རྒྱལ་  
སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་བསྐྱེད་སྐྱོམ་ལ་སྐྱོད་ལོར་བ་དང་། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་  
ཉམས་པ་དེ་ལ་བར་ཆད་འབྱུང་ཞིང་དངོས་གྲུབ་མི་འབྱུང་ངོ་། །བྱིས་གཏུགས་མའི་  
སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ལ་སྐྱ་རྩུལ་གྱི་བྱུང་པར་ཡིན་ཏེ། ལྷ་མའི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་  
མཚན་པ་ལ་སྐྱ་ལུགས་ཉེས་ན་བར་ཆད་འབྱུང་ཞིང་དངོས་གྲུབ་མི་འབྱུང་།

བར་ཆད་མི་འབྱུང་བར་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་བའི་ལྷ་ནི་གོང་མ་དེ་ལས་

དཀར་སྟོང་གས་སུ་ལོག་པ་སྟེ།           སྟོམ་པ་གསུམ་ལ་ཤོར་གོམ་བྱུང་བ་དང་།  
གླ་མའི་མཇོད་པར་ལྷ་ལུགས་ལེགས་ན་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་།  
      དེ་ཡང་ཞལ་སྲ་ནས་རི་ཁྲོད་དུ་ནམ་ཉན་གྱིས་བསྐྱུབ་པས།           དངོས་  
གྲུབ་ཅི་བྱུང་ཡང་ལམ་ཟབ་མོ་གླ་མའི་ལམ་ལ་ཞུགས་ནས།           གླ་མ་ལ་ཇི་ལྟར་  
བལྟས་པ་དང་།   མཐོང་བ་དང་།   གླ་མའི་སྤྱིར་ཅི་བྱས་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ལ་  
འབྱུང་བ་མ་གཏོགས་པ་གཞན་མེད་པར་བཞེད་དེ།   དེ་སྐད་དུ་ཡང་།

རྣལ་འབྱོར་དབང་སྤྲུག་མི་ལ་དེས།།  
ཟ་ཚུ་མེད་གསོལ་བའི་དཀའ་ཐུབ་གྱིས།།  
བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་མ་གསུང་སྟེ།།  
ཞིང་རྣམ་པར་དག་པའི་གླ་མ་ལ།།  
དཀའ་ལས་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྒྲ་ཚོགས་གྱིས།།  
ལུས་སྟོག་སྤུལ་བའི་འབྲས་བུ་སྟེ།།

ཞེས་པ་དང་།

ཨོ་མ་རྣལ་འབྱོར་དབང་སྤྲུག་རྣམས།།  
སྤྲུག་བསྐྱེད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དེ།།  
རི་ཁྲོད་དགོན་པར་སྟོན་པ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས། དངོས་གྲུབ་འབྱུང་བ་དེ་ལས་ལྗོན་ཀྱི། བར་ཆད་འབྱུང་བས།  
 རྒྱ་བཀག་ན་འབྲས་བུ་མིགས། རྒྱུན་བར་ཆད་ཅི་འབྱུང་དུག་གསུམ་ལས་  
 འབྱུང་། རྩོམ་མེངས་པ་དུག་གསུམ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་སྤྲང་བར་བྱ་བ་གལ་  
 ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས། དུག་གསུམ་སྤྲང་བ་དང་། སྤོམ་པ་ལ་ཤོར་གཏེ་མ་བྱུང་བ་བྱ་  
 བ་དང་། རླུ་མ་ལ་མོས་གྲུས་ཆེར་བསྐྱིད་པ་གནད་ཡིན།

### ༦ སྤྲང་གཉེན་གཉེས་མེད་ཀྱི་གནད།

དུག་པ། བྱུང་ན་སྤྲང་གཉེན་གཉེས་མེད་ཀྱི་གནད་ནི། དེ་ལྟར་སྤོམ་  
 པ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུད་དག་པར་བྱས་ཤིང་རླུ་མ་ལ་མོས་གྲུས་བྱས་ཀྱང་བར་ཆད་  
 འབྱུང་ན། སྤོམ་པ་གསུམ་ལ་སྤོང་ཤོར་བ་དང་། དམ་ཆེག་ལ་སེལ་སྤུ་  
 རྒྱགས་པའི་ལྟས་ཡིན་པས། དུས་དེར་སྤྲང་གཉེན་གཉེས་མེད་ཀྱི་གནད་དགོས་  
 པས། དེ་གང་ཡིན་ན། སྤོམ་དཔོན་པརྒྱའི་ཉམས་ལེན་ལྟར་ཡིན་ཏེ།  
 དེ་སྤྲང་དུ་འང་།

འཇིག་རྟེན་དབང་གྱུར་པ་དམ་ཡིས།  
 རང་གི་ཉམས་སུ་སྤོང་བ་ཡིས།  
 སྤྲང་སྤིད་ཐམས་ཅད་ཉེ་རུ་ཀེ།  
 གཅིག་ཏུ་བྱས་ནས་བདུད་རྣམས་བཏུལ།



གསུངས་པས་སྤང་སྤང་གཉིས་མེད་ཀྱི་མན་ངག་གིས་ཉམས་སུ་སྤངས་པ་ཡིན།  
སྤང་གཉེན་གཉིས་མེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དེ་ལ་འདོད་ལུགས་ཐ་དད་མང་དུ་ཡོད་  
ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་མགོན་པོའི་བཞེད་པ། བཙུ་ཚོས་ཡིན་པས། དེ་ལ་གནད་  
དུ་བསྐྱུན་ཅིང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་གནད་ཡིན།

## ཕ བོགས་འདོན་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་གནད།

བདུན་པ། བོགས་འདོན་ཐབས་ཤེས་རབ་ཀྱི་གནད་ནི། དེ་ལྟར་  
སྤང་གཉེན་གཉིས་མེད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཉམས་སུ་སྤངས་པས་བར་ཆད་ཞི་ཞིང་དངོས་  
བྱུང་འབྱུང་སྟེ། སྐྱོན་ཡོན་ཏན་དུ་འགྱུར་བ་ལགས།

འོན་ཀྱང་ད་རུང་རྟོགས་པར་བོགས་མ་ཐོན་ན། ཐབས་དང་ཤེས་རབ་  
ཀྱིས་བོགས་འདོན་ནི། གཅིག་གིས་གཅིག་བོགས་འདོན་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་  
པས། ཐབས་ཀྱི་བོགས་འདོན་ཤེས་རབ་ཡིན་ལ། ཤེས་རབ་ཀྱི་བོགས་  
འདོན་ཐབས་ཡིན། ཤེས་རབ་ཀྱི་བོགས་ཐབས་ཀྱིས་འདོན་པ་ནི། ཕྱག་རྒྱ་  
ཚེན་པོ་བསྐྱོམས་པས་བྱིང་རྒྱུགས་ལ་སོགས་བར་ཆད་བྱུང་ན། མཚན་བཅས་ལུས་  
ངག་གི་དགེ་སྐྱོར་རྣམས་ཅི་རིགས་སུ་བྱུངོ།

ཐབས་ཀྱི་བོགས་ཤེས་རབ་ཀྱིས་འདོན་པ་ནི། མཚན་བཅས་ཀྱི་དགེ་བ་  
བྱུང་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ། ལྷོག་པ་ཁ་འདོན་ཀྱི་འཁོར་ལོ། ཚོས་སྤྱོད་ཡན་  
ལག་བདུན་པ། ཕྱག་དང་སྐོར་བ་མཚུལ་འབྱུང་བ་དང་། ལྷ་ལྷ་ལྷ་གཏོར་

དང་བསྐྱེད་ཅིང་། ལྷམས་སྐྱིད་རྗེ་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་དང་། ཐབས་ལམ་  
བསྐྱོམ་པ་ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་ཐབས་གྱི་དགོ་བའི་རྩ་བ་ལས་ལྷུང་བ། ཐམས་  
ཅད་ཡུག་གྱུ་ཆེན་པོའི་ཤོགས་འདོན་ཡིན། དེ་རྣམས་གྱིས་སྐྱེ་ཞིང་དྲུབ་པའི་དྲུས་  
སྲུ་ཡང་ཡུག་གྱུ་ཆེན་པོ་བསྐྱོམ། དེ་ཕན་ཚུན་རིས་འཛོལ་ཏུ་སྤིལ་ལེར་བསྐྱོམས་  
པས། སྲིད་ཞི་གང་དུ་འང་མི་གནས་པར་གྱུར་ཏེ། ཞི་གནས་ལ་གནས་པ་  
ལྷག་མཐོང་གིས་གྲོལ། ལྷག་མཐོང་ལྷན་པ་ཞི་གནས་གྱིས་གྲོལ། ཆ་སྐྱོམ་  
པ་ཁམས་གྱིས་གྲོལ་བ་སྲུང་།

དེ་ཡང་ཤེས་རབ་གྱིས་ཁམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བ་ལས་འདེལ། མི་  
ཟད་པ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོ་ཐབས་གྱི་དགོ་བའི་རྩ་བ་ལས་འབྱུང་བས། དེ་གཉིས་  
དང་ལྷན་ན་བྱ་འདབ་གཤོག་གི་རྩལ་དང་ལྷན་པས། ཁོ་རང་གར་འདོད་པའི་  
གནས་སུ་སྤྲིན་པ་ལྟར། ཐབས་ཤེས་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་ཤེས་པའི་  
རྣལ་འབྱོར་པ་དེས། མཉམ་པ་ཉིད་གྱི་དོན་རྟོགས་ནས་བདེ་ཆེན་ཐར་པ་ཆེན་པོའི་  
གནས་སུ་སྤྲིན་པར་འགྱུར་ཏེ། དེ་རྒྱན་དུ་ཡང་།

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་རྒྱུ་གཉིས་གཤོག་པ་བརྒྱུང་།།

གང་འདོད་སར་སྤྲིན་བདེ་བའི་གནས་ཐོབ་འགྱུར།།

ཞེས་པས་གཅིག་གིས་གཅིག་ཤོགས་འདོན་ཅིང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་གནད་ཡིན།

༤ ཞིང་བསམ་དངོས་གསུམ་གྱི་གནད།

བརྒྱད་པ། རྟོན་ཞིང་བསམ་དངོས་གསུམ་གྱི་གནད་ནི། དེ་ལྟར་  
 ཉམས་སྲུང་ངས་པས་ ཉམས་སྲོང་དང་མངོན་རྟོགས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པས་སྒྲེའི་  
 པརྫོར་གཏམས་ཀྱང་། ཟང་ཟིང་གི་འབྱོར་བ་དང་མ་ལུན་ན་ལོངས་སྤོད་སུན་  
 སུམ་ཚོགས་པ་འབྱུང་བའི་རྟོན་འབྲེལ་བསྐྱིག་དགོས། དེ་ལ་ཞིང་གི་རྟོན་འབྲེལ་  
 ཙུ་བའི་སྒྲུམ་བཅོམ་ལུན་འདས་རིན་ཆེན་འབྱུང་ལུན་དུ་བསྐྱོམ་ལ། བསམ་པའི་  
 རྟོན་འབྲེལ་ཡང་ནམས་མཁའ་མངོན་གྱི་ཉིང་དེ་འཛོལ་ཐོབ་པར་བྱས་ལ། སེམས་  
 ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་དབུལ་བ་བསལ་སྐྱམ་པས། དངོས་པོའི་རྟོན་འབྲེལ་གསེར་  
 དབུལ་ལ་སོགས་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་དར་ཟབ་དང་འབྱུ་སྐྱ་དང་སྐྱམ་རི་ལྟར་འཛོལས་  
 པ་འབྱུལ་ལ། ལོངས་སྤོད་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་འབྱུང་བའི་གསོལ་བ་བཏབ་པོ།  
 དེ་ལྟར་བྱས་པས་ཟང་ཟིང་གི་བསོད་ནམས་སྐྱེས་ནས་སུན་སུམ་ཚོགས་  
 པ་ཐམས་ཅད་ཆེལ་གྱིས་བྱུང་ན། ཡང་རྣལ་འབྱོར་པ་དེ་གློ་བུར་དུ་གྱི་རྟོགས་  
 ཡོད་པས། ཡང་ཆོ་རིང་བའི་ཞིང་བསམ་དངོས་པོ་གསུམ་གྱི་རྟོན་འབྲེལ་བསྐྱིག་  
 དགོས། ཞིང་ནི་སྒྲུམ་མཐོན་པོ་ཆོ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་བསམ་ལ། བསམ་པ་ཡང་  
 རང་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྟག་པའི་སྐྱེ་ཐོབ་པར་བྱ་སྐྱམ་པས། དངོས་པོ་  
 སོག་གཅོད་སྤང་བའི་དགོ་རྩ་དང་། འཆི་བ་མེད་པའི་ཞལ་ཟས་བདུད་རྩི་ལ་  
 སོགས་པ་དངོས་སམ་ཡིད་གྱིས་སུལ་ལ། ཆོ་རིང་བའི་གསོལ་བ་གདབ་པོ།

དེ་ལྟར་ཚེ་དང་ཡོངས་སྤོད་གཉིས་ཀ་འཛོམ་ཡང་། རད་བྱ་ཅན་དུ་སོང་ན།  
འགོ་བ་འགའི་མཐོང་སྣང་ལ་གཞོན་པས། རད་མི་འོང་བའི་ཞིང་བསམ་དངོས་  
གསུམ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱིག་དགོས་པས། ལྷ་མ་བཙམ་ལྟན་འདས་སྤྲོན་གྱི་  
ལྷར་བསྐྱོམ་ཞིང་། བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འདུ་བ་རྣམ་པ་བཞིའི་  
རད་མེད་པར་འདོད་པའི་བསམ་པས། ཨ་རུ་ར་དང་བཟང་དུག་སོགས་སྤྲོན་  
རྣམས་འབྲུལ་བ་དངོས་པོ་སྟེ། བདག་གཞན་ཐམས་ཅད་ད་ནས་བཟུང་སྟེ་ཚེ་  
རབས་ཐམས་ཅད་དུ་རད་མེད་པའི་གསོལ་བ་གདབ་པོ།

དེ་ལྟར་སྤྱིར་སེམས་ཉིད་འོད་གསལ་རྗི་མ་མེད་པ་རྟོགས་ནས་ཁྱད་པར་  
ནི་ཚེ་རིང་བ་དང་། རད་མེད་པ་དང་ཡུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ལྟུན་གྱིས་  
གྲུབ་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་དེས། འཕྲིན་ལས་གང་བསྐྱབ་ཀྱང་འགྲུབ་པས་དེ་ལ་  
ཞི་བའི་ལས་བསྐྱབ་པར་འདོད་ན། ཞིང་གི་རྟེན་འབྲེལ་ལྷ་མ་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་དུ་  
བསྐྱོམ་ལ། བསམ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡང་ཞི་བའི་ལས་འགྲུབ་པར་འདོད་པའི་  
བསམ་པས། དངོས་པོའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡང་དཀར་གསུམ་མངར་གསུམ་ལ་  
སོགས་པ་ལུལ་ལ། ཞི་བའི་ལས་འགྲུབ་པའི་གསོལ་བ་གདབ་པོ།

དེ་བཞིན་དུ་རྒྱས་པ་ལ་ཞིང་བཙམ་ལྟན་འདས་དོན་ཡོད་གྲུབ་པ།  
བསམ་པ་རྒྱས་པའི་ལས་བསྐྱབ་པར་འདོད་པས། དངོས་པོའང་དེ་དང་མཐུན་  
པའོ། དབང་ལ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས། བསམ་པའང་དབང་གི་ལས་བསྐྱབ་  
པར་འདོད་པས། དངོས་པོའང་དེ་དང་མཐུན་པའོ།

དུག་པོ་ལ་རྗེ་བཙུན་གསང་བདག བསམ་པའང་དུག་པོའི་ལས་

འགྲུབ་པར་གསོལ་བ་གདབ་བོ།།

དེ་བཞིན་དུ་ཐམས་ཅད་ལ་ཞིང་བསམ་དངོས་གསུམ་གྱིས་རྟེན་འབྲེལ་  
བསྐྱིག་པ། ཚར་བུ་དང་འདམ་བུའི་དཔེའམ་རྣམ་རྟོག་གི་འདྲེས་དང་འབྲ་བར་  
ཉམས་སུ་ཡིན་པ་བྱ་བ་གནད་ཡིན། དེ་ལྟར་རྟེན་འབྲེལ་ཞིང་བསམ་དངོས་  
གསུམ་གྱི་གནད་འཕྲིན་ལས་བཞི་དང་སྐྱར་ནས་གསུངས་པ་ཤས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

གནད་རྣམ་པ་བརྒྱད་པོ་འདི་དཔེར་ན་གཡོས་ལེགས་པའི་ཁ་ཟས་ལ་རང་  
ཉིད་རྣམ་ཟེ་འདོད་པའི་དུས་སུ་ཟོས་པས་ཚོག་པ་དང་འབྲ་བར། སྒོམ་ཆེན་པ་  
རྣམས་གྱིས་གནས་རི་ཁྲོད་ཀྱི་དགོན་པར་གཅིག་པུ་གཉིས་སུ་མེད་པར་ཉམས་  
ལེན། སག་སྐྱ་དང་། གཏུན་བུའི་ཚུལ་དུ་སྦྱིང་པོ་བྱང་འོག་ཏུ་བཅུག་ནས།  
སྐྱབ་པ་སྦྱིང་པོར་བྱེད་པ་ལ་ཉམས་སུ་བྱང་རྒྱུའི་ཚོས་ལྷ་ལ། མེད་ཀ་མེད་པའི་རི་  
ཚོས་གནད་བརྒྱད་མ་བྱ་བ་ལགས་པས། སྤྱད་དུ་མེད་པའི་བརྗོན་འགྲུམ་ཆེན་  
པོས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཉམས་སུ་ཡིན་པར་བྱའོ།།

སྐྱ་ཚོགས་པའི་གོགས་སེལ་ཐབས།

(C.8) མདོར་ན་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་འདོད་ཡོན་རྣམ། མཚོག་ཕུན་མོང་གི་དངོས་  
གྲུབ་བམ། ཁྲི་གྲགས་ལ་སོགས་པའི་འདོད་པ་ལ་ཆགས་ན་ཡང་མི་འགྲུབ་  
པ་ཡིན། དངོས་གྲུབ་ལ་སོགས་པ་བགོགས་ཀྱི་བར་ཆད་སྤྱད་པ་ཡིན་པས།  
འདོད་པ་ཐམས་ཅད་སྦྲོང་བ་གལ་ཆེ།

དེ་ལྟར་མཚམས་བྱས་པར་རབ་ལྗེ་བ་གསུམ་དུ་བསྒྲོམ་པས་འགྲོ་འདོད་  
པ་ལ་སོགས་པ་པར་ཆད་འབྱུང་སྟེ།           དེའི་དུས་སུ་བརྩམས་དང་སྐྱུམ་ཚོས་  
ཀྱིས་གནད་དུ་བསྟུན་ལ།   བྱམས་སྒྲིང་རྗེ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་འབའའཞིག་བསྒྲོམ་  
པ་གལ་ཆེའོ།།

གལ་ཏེ་སྐྱག་པའམ་འཇིགས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ན།           རང་ལུས་ཐ་མལ་  
དུ་བྱས་ཏེ།   དུས་བྱར་གཏུབ་པར་བསམ་ལ།   གཞི་བདག་ལ་སོགས་པའི་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱིན་ཏེ།   དེ་དག་རང་རང་གང་འདོད་གྱི་འདོད་ཡོན་  
དང་ལྡན་ཏེ།   ལུས་གྱི་ཚ་ཚ་དང་སེམས་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་དང་བུལ་ནས་  
འདོད་ལྟ་ལྟ་གཏུ་བྱུར་པར་བསམ།

དགོ་སྐྱོར་འཕེལ་བའི་དུས་སུ་སྒྲོར་འབོད་མི་ལྟ་བུ་བྱུང་ན།   རྣལ་འབྱོར་  
པ་རབ་ཀྱིས་སྦྲང་ནས་གནམ་རྩིབ།   འོག་ཏུ་མཚོ་རྩོལ།   མདུན་དུ་འཆི་བདག་  
གི་བདུད་བྱུང་ཡང་།   མི་གཡོ་མི་འགྲུལ་བ་ཡིན་ཏེ།   བཙེམ་ལྡན་འདས་ལ་  
བདུད་དམག་གྲེ་བ་ཕྲག་སྐྱུམ་ཅུ་སོ་དུག་བྱུང་ཡང་ཐུགས་དམ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་མཇོད་  
པས།   སྲར་བཞུགས་པ་ལས་མ་གཡོས་པར་   འོད་གསལ་དང་བྱམས་པའི་  
ཉིང་འཇིན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པས།   བར་ཆད་མ་རྩུབས་པ་དང་།   རྗེས་སུ་  
པའི་བྱང་རྒྱལ་ཏུ་སངས་རྒྱུས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

རྣལ་འབྱོར་པ་འབྲིང་ནི་བརྩམས་དང་སྐྱུམ་ཚོས་ཀྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་  
ཡིན་ཏེ།   རྗེ་བརྩན་མི་ལ་ལ་ལྟ་འདྲིས་དམག་བྱངས་པའི་དུས་སུ།   ཐམས་  
ཅད་ཚོས་གྱི་སྐྱར་གཏན་ལ་ཕབས་ཏེ་ལུས་སྐྱིན་པ་བཏང་ནས།   བདག་འཇིན་

སྤངས། སྒོན་ལམ་བཏབ་པས། ལྷ་འདྲེ་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་འདུས་པ་ལྟ་  
བུ་ཡིན།

རྣལ་འབྱོར་པ་ཐ་མས་ནི་བསྐྱང་བཤགས་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། གཉན་ཆེན་  
པོ་ཨ་ཙཱ་དཔལ་དབྱུངས་གྲིས་བསྒོམ་པའི་དུས་སུ། སྒོན་ས་ཁྱེད་གྲི་མ་ལོ་ཟེར་  
བཞིག་བྱུང་བས། བཞེངས་ཏེ་མའི་དྲུང་དུ་ཕྱིན་པ་དང་། མ་ན་རེ་བུ་ཁྱོད་ལ་བར་  
ཚད་མ་བྱུང་ངམ་གསུང་སྐད། དེར་ལོག་ནས་དགོན་པར་ཕྱིན་པ་དང་། ཤངས་  
ཁྲག་ལུག་ནས་མ་ཚོད་པས། ཡེ་ཤེས་སྐྱ་མཚོག་གི་བཤགས་པ་བྱས་པས།  
བར་ཚད་ཞི་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

མདོར་ན་སྐྱུ་བ་པ་བྱེད་པའི་དུས་སུ་གཅེས་འཛིན་ཐམས་ཅད་སྤངས།  
ལུས་སོགས་ལ་འཕངས་པར་མི་འཛིན་ཅིང་། རེ་དོགས་མེད་པའི་སེམས་རྩེ་  
གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་བརྟུལ་ལྷགས་དྲག་པོ་འཛིན་དགོས་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་སྤྱང་གི་དུ་བ་དང་། ཐུ་རྒྱལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ལྷས་དང་།  
མི་ལམ་དུ་བྱུང་མེད་དུ་བ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན་ལེགས་པ་ཡིན་ཏེ། རང་གི་ཉོན་  
མོངས་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་ལྷ་འདྲེ་རྣམས་གྲིས་མ་བཟོད་པ་ཡིན་པས། དེའི་དུས་  
སུ་བརྩེ་ཚོས་དང་སྤྱུ་ཚོས་དང་ལྷ་ལྷན་ལ་ནན་ཏན་བྱས་པས། བཏོན་ཞི་ཞིང་  
སྤང་བ་རང་སེམས་སུ་ཐག་ཚོད་དོ།

གལ་ཏེ་ནང་དུ་ཁམས་འདུས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྲིས་སྤྱི་རོལ་དུ་ཡི་དམ་གྱི་  
ལྷ་འམ། སྤོན་མོ་ལ་སོགས་པའི་གཟུགས་དངོས་སུ་བྱུང་བར་སྐྱག་པར་མི་བྱ་སྟེ།  
རང་ཉིད་འདོད་ལྷའི་དར་རྒྱལ་གྲིས། ཏ་ཏ་ཏི་ཏི་ལ་སོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་གད་མོ་

བཅུ་གཉིས་བྱས་པས་བདུད་ཡིན་ན་འགྲོས།      ཡང་ལྷའི་སྤིང་པོ་ལ་སོགས་པའི་  
བྲག་སྒྲགས་ཁོ་ལ་དམིགས་ནས་བསྐྱས་པས་བདུད་ཡིན་ན་འགྲོས།      ཡང་ན་  
དབང་གི་བདེ་རྒྱལ་སྐྱེས་བྱས་པས།      ལན་མི་ཤེས་ན་བདུད་ཡིན།      ཡང་ན་རང་ཉིད་  
ཅ་གའི་ལྷ་ཚོགས་སུ་སྐྱེས།      རེས་དཔལ་བོ་གཅིག་པར་སྐྱེས་ལ་ཁོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་  
བྱིད་ན་བདུད་ཡིན།      ཡང་ན་གཉིས་མེད་དུ་བསྐྱེས་པས་འགྲོས་ན་བདུད་ཡིན།  
ཡང་ན་ཁོ་ཅི་འདྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་པ་ལ་བསྐྱེས་པས་འགྲོས་ན་བདུད་ཡིན།

དེ་ལྟར་འདོད་ལྟར་ཤེས་པ་རང་སེམས་སུ་ཐག་ཚོད།      མ་ཞེན་པའི་རྩུལ་  
གྱིས་ཚོགས་ལ་སོགས་པས་མཉེས་པར་བྱས་ནས།      ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་  
དང་།      བཅུད་ལེན་གྱི་རྫས་སམ་ལུང་བསྟན་ལུས་ལ་རང་ལ་བསྐྱེས།      བདུད་ཡིན་  
ན།      འཇིགས་པ་དང་ཞེ་འདོད་སྦང།      བདུད་དེ་ཉིད་ལྷར་བསྐྱེད་ལ་ཡེ་ཤེས་པ་  
གཞུགས།      གནས་གསུམ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས།      དབང་བསྐྱར་མཚོན་པས་མཚོན་  
ལ།      སངས་རྒྱུས་དངོས་སུ་བལྟ།      དེ་ནས་ལན་གསུམ་རང་ལ་བསྐྱེས།  
དེ་སྐྱོང་བ་རང་སེམས་ཡིན་པས་གང་ལྟར་བཏགས་པ་དེ་ལྟར་འོང་བའི་ཕྱིར།  
སངས་རྒྱུས་དངོས་ཡིན་ཞིང་གཞན་དུ་མི་བཙལ་བའི་གདོང་ས་སྐྱེད་དོ།      །དེས་  
བར་ཆད་དངོས་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སྐྱོང་བ་རང་སེམས་ཡིན་པས།      རང་སེམས་མ་གཏོགས་པའི་ཡི་  
དམ་དང་།      དངོས་གྲུབ་དང་བར་ཆད་གང་ཡང་སྤྱི་ཚོལ་ན་མེད་པས།      བཏགས་  
པ་བྱེད་མི་དགོས།      དང་པོ་ནས་ཡི་དམ་གྱི་ལྷར་ཤེས་པར་བྱས་ལ།      བསྐྱེད་པ་  
ལ་སོགས་པ་སྐྱེས་ལྟར་བྱས་ནས།      བཅུ་ཚོས་གྱིས་གནད་དུ་བསྐྱེན་པ་ཡིན།



དགེ་སྐྱོར་འཕེལ་བའི་དུས་སུ་ཚོགས་བཅད་དང་། ཚོས་བཤད་པ་  
དང་། གཞན་གྱི་རིམ་འགོ་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བྱེད་མང་པོ་མི་བྱའོ། །ལུས་  
དག་གི་དགེ་སྐྱོར་ལ་གཙོ་རྗེ་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། བཟང་ངན་གྱི་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་  
ལྷ་ལྷན་གྱི་ངང་དུ་མ་ཡིངས་པར་བྱའོ།།

དེ་ལྟར་རྒྱ་བ་གསུམ་མམ་ལྟར་བསྐྱོམས་པས། ལྷ་འདྲེས་  
བསེད་ནམས་བསྐྱེད་པ་ལ་སོགས་པའི་ཚོ་འཕྲུལ་སྟོན་པ་སྟེ། གལ་ཏེ་འདོད་  
པའི་ཡོན་ཏན་རྗེ་ལྟར་བསམ་པ་བཞིན་བྱུང་ན་མཚོག་འདོད་པའི་འདུན་པ་བསྐྱེད་  
པས། ཁོ་སྐྱེད་ས་ནས་ཚོས་ཉན་དུ་བྱུང་ན་སྟོམ་པ་སྡེ་ཙམ་དང་། སེམས་  
བསྐྱེད་བྱ། ལས་རྒྱ་འབྲས་བཤད་ལ་སྡིང་རྗེས་རྒྱུད་བརྟམ། དེའི་རྣམ་པ་མེད་  
ན། རྣམ་པ་དང་ལྷན་པའི་དུས་སུ་ཚོས་བཤད་པའི་དུས་གདབ་པོ། །ཡང་ན་  
སྟོན་ལམ་བཏབ་པར་བྱའོ།།

(B.3) ཡང་གནས་དེར་ཤེས་པ་རྣམ་པ་ལ་སོགས་བྱུང་ན། སེམས་བསྐྱེད།  
རང་རྩོམ་སྐྱབས་རྗེ་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོམ། སྤྱག་དེ་ཤེལ་གྱི་མཚོན་རྟོན་ཁོང་  
སེང་ཅན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེད། སྤྱགས་ཀ་ནས་པར་དཀར་པོ་འདབ་མ་བཞི་པའི་སྒྲིང་  
དུ། རྒྱ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་རྗེ་ལས་ཡི་གོ་དུག་པ་དཀར་མམ་མེར་བསྐྱོར་ནས་  
ཡོད་པ་ལ་དམིགས་ཤིང་བརྒྱས་པས་འདོད་འཕྲོས་ཏེ། ས་སྤྱོགས་དེར་སྤྱགས་རྗེ་  
ཆེན་པོ་རྩལ་རྗེ་སྟེང་ཐམས་ཅད་གྱིས་ཡི་གོ་དུག་པ་སྐྱ་དི་རི་རི་སྤྱོག་པར་བསམ་  
ཞིང་། བྱམས་པའི་ཉིང་དེ་འཛོལ་ལ་རྒྱུན་སྲིད་པས་རང་གི་རྒྱུད་འཇམ་པ་དང་།  
བསམ་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་མཐར་ཕྱིན་པ་དང་། ས་སྤྱོགས་དེར་བཀྲ་ཤིས་དང་བདེ་

ལེགས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འབྱུང་ཞིང་། འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་འདུ་བས་སུན་  
སུམ་ཚོགས་པ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་བགྱི་བ་ལགས།

ཡང་གནས་དེར་འཇིགས་ལུབ་ལུབ་པ་དང་། ཚོ་འདིའི་བསམ་སྒྲོམ་གྱི་  
རྟོག་པ་སྐྱེས་པ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན། སེམས་བསྐྱེད། རང་ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་  
མཚོག་སྤྱིན་གྱི་སྤྲུག་རྒྱ་ཅན་དུ་བསྐྱེད་ལ། གསང་གནས་སུ་ཐིག་ལེ་དམར་པོ་སྒོ་  
ང་ཅམ་ཞིག་བསམ། སྤྱི་གཙུག་ཏུ་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་མཐེ་བོང་ཅམ་ཞིག་དམིགས།  
དེ་ནས་སྤོང་འོག་རྒྱུང་ཁ་སྐྱུར་བས་དཀར་པོ་ལས་བདུད་ཅི་འོ་མའི་རྒྱན་ལྷ་བུ་  
བབས་ཏེ་དམར་པོ་ལ་ཐིམ་པས། དཀར་དམར་འབྲེས་པའི་བདུད་ཅི་ཚིལ་གྱིས་  
ཁོལ་ནས། རྐངས་པ་འོད་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་འཕྲོས་པས་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཞིང་རྒྱ་  
མ་ཡི་དམ་དགོན་མཚོག་གསུམ་རིགས་དུག་གནས་བསྐྱུར་སྐྱུན་དངས་ནས་  
གནས་སོ་སོ་ལ་བཞུགས་པར་བསམ། རིམ་པ་བཞེན་དུ་གསོལ་ཞིང་ཚོམས་  
པས། དེ་དག་བདུད་ཅི་རྩུ་ནས་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་པར་  
གྱུར་ནས། ཁོང་བའི་ནང་ཐམས་ཅད་ཁོངས་པར་བསམ། རྗེས་སྐྱེ་བ་མེད་  
པའི་ངང་ལ་བཞག་ན་བར་ཆད་མི་འབྱུང་བ་དང་། ཚོ་རིང་བ་དང་། ནད་མེད་  
པ་ལ་སོགས་པ་དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་ལྷན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བས། བར་ཆད་ཞི་  
བ་གཏོར་མའི་རྟེན་འབྲེལ་བགྱི་བ་གསུང་བ་ལགས།

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཚོས་གསུམ་པོ་འདི་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་སྒོམ་ཚེན་པ་དེས།  
ས་སྤོགས་གར་སྤོད་ཀྱང་སྤྱི་རོལ་གྱི་སྒོམ་ཚེན་རྩུན་ཆད་ལ་ཡང་། གོང་གི་ཡོན་  
ཏན་རྣམས་འབྱུང་བ་ཡིན་གསུངས་པས། བྱིད་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐུགས་རྗེས་

དང་ནན་ཆགས་ཆེ་བར་མཛད་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་དང་།      གནད་དུ་སྐྱེན་པར་  
ལྷུ་འཚལ།

(B.4; s. Anm. 165)

## བར་ཆད་དངོས་གྲུབ་ཏུ་བསྐྱུར་ཚུལ།

(A.5) གལ་ཏེ་སློམ་སློན་མེད་བྱུང་ན་སློན་གྱི་ལས་བཟང་ངན་གང་ཤམ་ཆེ་བ་དེ།  
དགོ་སློར་ཉམས་སུ་སྒྲངས་པས་སློང་བ་ཡིན།      ལས་ངན་ཤམ་ཆེ་ན་ན་ཚ་སྐྱུག་  
བསྐྱུལ་མི་ལེགས་པ་རྣམས་སྤྲིན།      གླ་མ་དེ་རྒྱུ་ལྡུང་ལྡུང་གྲུ་ལ་མཁའ་པ་ཡིན་ན།  
དེ་རྗེ་བཞིན་པར་བཅོས་པ་ནི་ནད་གྱི་རིགས་ལ་ཚ་གང་གང་ཡིན་གྱི་གཉེན་པོར་  
དམིགས་པ་དང་བསྐྱེད་དགོས་པས་དེ་ལྟར་ཤམ་པར་བྱ།

སྤྱིར་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་དངོས་གྲུབ་ཏུ་བསྐྱུར་མཁའ་ནི་རང་གི་སེམས་  
ཡིན།      སེམས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཡིན་ཏེ།      དེ་ལ་བར་ཆད་གྱི་  
གྲུགས་མེད།      སེམས་འབྲུལ་པས་དབང་བྱས་ནས།      མི་མཐུན་པ་རྣམས་འོང་  
སྟེ།      མན་ངག་འདི་ལྟར་གོ་དགོས་པ།      རང་གི་ལུས་ལས་དང་བཅས་པས་  
ལུང་དུ་མ་བསྐྱེད་པ་དང་།      ངག་ལས་དང་བཅས་པས་ལུང་དུ་མ་བསྐྱེད་པ་དང་།  
ཡིད་ལས་དང་བཅས་པས་ལུང་དུ་མ་བསྐྱེད་པ་དེ་ཅི་འདྲ་བ་ཡང་ཉན་ཏེ།      དཔེར་  
ན་རྒྱུ་པོ་ལ་སོགས་པ་མི་དང་།      མི་མ་ཡིན་པ་གཞི་བདག་ལ་སོགས་པས་བར་  
དུ་གཅོད་ན་ཁོ་ལ་བྱུངས་སྤིང་རྗེ་ཚད་མེད་པ་སྤྲིས་ན།      བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་གྱིས་ཁོ་

འིན་གྱིས་བརྒྱབས་པས། ཁོའི་གཞོན་སེམས་ཞི་བའི་འོག་ཏུ་ཕན་བདེ་བསམ་གྱིས་  
མི་ཁྱབ་པ་བསྐྱབ་པས། ཁོང་རྣམས་གྱིས་རང་གི་གྲོགས་བྱེད་ཅིང་རང་གི་ཚོས་  
སྐྱོང་དུ་འོང་བ་ཡིན། ཁོའི་ཞེ་སྤང་སྤྱིས་ཤིང་རྗེས་དང་དྲག་སྤྲུགས་གྱི་སྐྱོར་བ་  
བྱས་ན། འདྲེ་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་གནད་ཀས། སེམས་ཞི་སྤང་འབར་བས་  
ཁོ་རྣམས་པ་ཐེ་ཚེ་ལ་འགྲོ་བས་བར་དུ་གཙོང་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སྣ་ཡིན་ངེས་ཀྱང་འདྲེར་བཟུང་ན་འདྲེར་འགྱུར་བ་ཡིན། འདྲེ་  
ཡིན་ངེས་ཀྱང་སྤྱར་བཟུང་ན་སྤྱར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་སྤྱར་འགྱུར་རྟོག་དེ་ལུས་  
ངག་ཡིད་གསུམ་ལུང་མ་བསྟན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

སེམས་ཅན་རྣམས་ཙུ་རླུང་ཁམས་གསུམ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལོག་པའི་དུས་  
སྟུ། རྣམ་རྟོག་ལས་སུ་མི་རུང་དེ་ཡང་རྩའི་སྤྱིགས་མ་གཏི་མུག་ཏུ་གནས།  
དེའི་རྟེན་གྱིས་ས་བདག་གྲུ་གཞན་ལ་སོགས་པས་བར་དུ་གཙོང། དེའི་འབྲས་བ་  
དུང་འགྲོར་སྤྱིན། ཐིག་ལའི་སྤྱིགས་མ་འདོད་ཆགས་སུ་གནས། དེའི་རྟེན་  
གྱིས་བསམ་མོ་ལ་སོགས་པས་བར་དུ་གཙོང། དེའི་འབྲས་བུ་ཡི་དྲགས་སུ་  
སྤྱིན། རླུང་གི་སྤྱིགས་མ་ཞེ་སྤང་དུ་གནས། དེའི་རྟེན་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ལ་  
སོགས་པ་པོ་གཏོན་གྱིས་བར་དུ་གཙོང། དེའི་འབྲས་བུ་དམུལ་བར་སྤྱིན།  
དེ་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་བར་སྐྱབས་གྱི་དགོ་བའི་ཆེད་ལས་འདྲེས་པས། མཐོ་  
རིས་གྱི་གནས་གསུམ་དུ་སྤྱིན་ཡང་དེ་ལ་གྲོགས་ཆེན་པོ་མེད། རྟེན་འབྲེལ་དེ་  
སྤྱར་དུ་གོ་བའི་རྣལ་འགྲོར་པས། ཐབས་སྟུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
གནད་ཆེ་བར་བསྐྱུན་པའི་དུས་སྟུ། དུངས་མས་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་བསྐྱེད།

དེ་སྐྱབས་པའི་འབྲས་བུ་ཚོས་སྐྱམ་མཛོན་དུ་བྱེད། ཐིག་ལེ་ལས་སུ་རུང་བའི་དུས་  
སྟུ། དྲངས་མས་བདེ་བའི་ཉམས་བསྐྱེད། དེ་སྐྱབས་པའི་འབྲས་བུ་ལོངས་སྐྱམ་མཛོན་  
དུ་བྱེད། རྒྱུང་ལས་སུ་རུང་བའི་དུས་སྟུ། དྲངས་མས་གསལ་བའི་ཉམས་  
བསྐྱེད། དེ་སྐྱབས་པའི་འབྲས་བུ་སྐྱུལ་སྐྱུལ་མཛོན་དུ་བྱེད། དེ་དག་ལ་རིམ་པས་  
སེམས་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་པའི་བར་དུ་ཚོས་རྣམས་དང་སྐྱར་ན། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུན་  
དང་རོལ་པ་སྐྱུ་སུམ་ཚོགས་པ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་པ་རྣམས་མཛོན་དུ་བྱེད།  
དེ་ཅུ་རྒྱུད་གི་སྐྱོན་ཡོན་འབྱུང་ཚུལ་ཡིན་གསུངས།

(A.6) ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་བག་ཚམ་མེད་པར་རྒྱུན་མི་འབྱུང་བས། དྲན་པ་ལ་ཡོན་  
ཏན་ཡོད་པ་ལ་བོགས་འདོན་དུ་རྒྱུན་གང་ཡང་རུང་བ་རེ་སྐྱེ་ལ། དང་པོར།  
ངོས་ཟེན་པར་བྱས་ལ། རྒྱུན་དེ་ཚར་གཅོད་པ་དང་། སོར་བཞག་པ་དང་།  
རྗེས་སུ་བརྒྱུང་བ་དང་གསུམ་ཡིན། དམིགས་པས་ཚར་གཅོད། བྱམས་པས་  
རྗེས་སུ་བརྒྱུང་། རང་སོར་སྐྱུང་བྱུང་མེད་པར་བཞག

འུབ་ཀྱིས་བསྐྱུས་ན་རིར་འགྲོ་འཇམ། ཁམས་སུ་འགྲོ་ཡང་རུང་བས།  
དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་གཟུང་འཛིན་གྱི་རྟོག་པ་ནང་དུ་གནས་པ་ལས་འབྱུང་ལ།  
ཉེས་སྐྱོན་ཐམས་ཅད་ནི་གཟུང་འཛིན་གྱི་རྟོག་པ་སྤྱིར་འཕྲོས་པ་ལས་འབྱུང་བས།  
འཁོར་འདས་ཀྱི་ཅུ་བ་འདི་གོ་དགོས། དེའི་སྤྱིར་ནངས་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཚོས་  
ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས་ཡིན་བྱས་པའི་རྩ་བའང་འདི་ཡིན། དེའི་སྤྱིར་ནངས་  
བཅུ་ཚོས་ཟབ་པར་བྱེད་པའང་གོ་འཇམ་གསུངས།

དུས་མིན་ལ་སྐྱུ་མ་བྱུན་པ་ལ། བཟང་བྲན་རན་བྲན་གཉིས་ཡིན།

ལྷ་མ་དྲན་པ་ལ་བར་ཆད་དུ་འགྲོ་བ་ཡང་ཡོད། ཅི་སྟེ་ན། དགོ་སྒྲོལ་གནད་  
 དུ་བསྐྱེན་པ་འི་དུས་སུ་ལྷ་མ་དྲན་ཞིང་གཏུང་བ་སྐྱེས་ནས་དྲན་པ་ཡང་ཡོད།  
 ལ་ལ་སྐྱོམ་ཉམས་སྐྱེས་ནས་བཤད་སྟོང་འདོད་ནས་དྲན་པ་ཡང་ཡོད། ལ་ལ་  
 ཚོས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་བྱུང་ནས་དྲན་པ་ཡང་ཡོད། ལ་ལ་ཚོ་འཕྲུལ་བྱུང་ནས་དེ་ལ་  
 འཛིགས་ནས་དྲན་པ་ཡང་ཡོད། ལ་ལ་སྟོང་དང་གོས་ཀྱིས་དྲན་པ་ཡང་ཡོད།  
 དེ་ནི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཚུལ་མེ་ཞིག་འོང་ཚད་པ་ཡིན་པས། དེ་བདུད་ཀྱིས་ཚོར་ནས་  
 ཁོས་བར་ཆད་གིས་བརྩམ་ནས་ལྷ་མ་དྲན་པར་བྱེད་ཅིང་། རྟོག་པ་ཇི་འཕྲོར་  
 བཏང་ནས། ས་དེ་ནས་ལངས་ལ་འགྲོ་དགོས་སྐྱེས་པ་ཡོང། དེའི་དུས་ན་  
 གཉེན་པོས་མ་ཟེན་ན་བར་ཆད་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་པས། བར་ཆད་དུ་མི་འགྲོ་བའི་  
 ཐབས་ནི། ཞབས་རྗེས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་འདི་ཡིན་པས། རང་གི་མདུན་  
 དུ་གྲིས་སྐྱེ་ཡོད་ན་འང་བཀའ། ཡིད་ཀྱིས་ལྷ་མ་སྐྱེ་དངས་ལ། རྟོན་དེ་དང་  
 དབྱེར་མེད་དུ་ཞལ་མཛོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པར་བསམ་ལ། ཡན་ལག་བདུན་པ་  
 འབྲུལ། གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་གདབ། དེ་ནས་སྣར་ཇི་ལྟར་འདོད་པའི་གསུང་  
 གྲིང་གིས་དེ་རྟོག་ཅི་འདོད་ཡིད་ཀྱིས་བྱས་ལ། སྣར་རི་ཚོས་གསུངས་པའང་  
 ལྷབས་འདིར་གསུངས་པར་བསམ་ལ། ཡང་ནས་ཡང་དུ་རང་ལ་བསྐྱེམ།  
 ལྷ་མའི་བཞུགས་གནས་དང་རང་འདུག་ས་དབྱེར་མེད་དུ་བྱས་ནས་བཅུ་ཚོས་ཀྱིས་  
 གནད་དུ་བསྐྱེན་པས། ཐམས་ཅད་རང་སེམས་ཡིན་པའི་གནད་ཀྱིས། བར་  
 ཆད་ཀྱིས་མི་རྒྱུགས་པ་དང་གནས་རི་ལ་ཟུག་པའི་རྒྱ་ཡིན།  
 ཡང་ལྷ་མ་དྲན་པ་ནི། མོས་གུས་རབ་ཀྱིས་ནི་ལྷ་མ་ཚོས་སྐྱར་མཐོང་

ཞིང་། སྤྲུག་རྒྱ་ཚེན་པོའི་ངང་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པས་རང་ལ་ཉམས་སྲོལ་དང་  
རྟོགས་པ་སྐྱེ། མོས་གུས་འབྲིང་གིས་སྐྱ་མ་ལོངས་སྐྱར་མཐོང་ཞིང་། བསྐྱེད་  
རིམ་གསལ་བའི་ངང་ནས་གསོལ་བས་བཏབ་པ་འཕྲིན་ལས་བཞི་འབྲུབ་པ་ཡིན།  
མོས་གུས་ཐ་མས་ནི་སྐྱ་མ་སྐྱུལ་སྐྱར་མཐོང་ཞིང་། བྱང་རྒྱལ་སེམས་གྲིངང་ལ་  
བཞག་གསོལ་བ་བཏབ་པས་གཞན་དོན་འབྲུང་བ་ཡིན། དེ་ནི་སྐྱ་མ་དམན་ཅིང་  
གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མན་ངག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡང་ཇི་ཕག་མོ་གྲུ་པའི་ཞལ་ནས།

བྱང་རྒྱལ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས།  
ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་ང་རྒྱལ་གྱིས།  
སྐྱ་མ་སྐྱེ་བོར་སྐྱུན་དངས་ལ།  
སངས་རྒྱས་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ།  
སེམས་ལས་བྱུང་བའི་མཚོད་པ་འབུལ།  
བདག་གི་དགོ་སྦྲོར་འཕེལ་བ་དང་།  
རྟོགས་པ་བསྐྱེད་པར་གསོལ་བ་གདབ།

ཅེས་གསུངས།

ཡང་ཚེན་གཅིག་གིས་དེ་མོད་དུ་འདོད་ཡོན་ཡིད་ལ་རུང་རུང་བྱེད་ཅིང་  
བསྐྱོམ་ན། དེ་དང་དགོ་སྦྲོར་གྱི་གནད་གྱིས་འདོད་ཡོན་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་  
དུ་འོང་། དེ་བདུན་གྱིས་ཚོར་ནས་འོང་དུ་བརྟུག་པ་ཡིན། དེ་ནས་དགའ་  
དགའ་སྦྲོ་སྦྲོ་བྱས་ན། དེ་བས་ཆེར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་འོང་། དེས་དགོ་སྦྲོར་

གྲི་བར་དུ་གཅོད་པས་མི་མཐུན་པའི་སྲོགས་ཐམས་ཅད་དེར་འོང་བ་ཡིན། དེ་བར་  
ཆད་ཡིན་པས་ངོས་ཟིན་དགོས། ངོས་ཟིན་ནས་བཅོས་པའི་ཐབས་ནི་འདོད་ཡོན་  
ཡིད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚོ། ཅུ་བ་རྒྱ་འབྲས་ཞིབ་ཏུ་བརྩིས་ནས་དེ་ལ་སློལ་ལོག་པར་  
བྱས་ལ། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པའི་ངང་ལ་བཞག་པ་དང་། འདོད་ཡོན་སྣང་ཚད་  
རྣམས་ལ་སློལ་ལོག་པ་དང་། དེས་ཁོ་སྦྱངས་པ་ཡིན་པས་ཞི་བར་འོང་བ་ཡིན་  
གསུངས།

ཡང་རི་ཁོད་དུ་བྱས་ལ་སོགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་  
བས། མ་འཛོམས་པ་རང་གི་བར་ཆད་དུ་འགོ་ལྷུས་པས། ཡང་སླུ་མ་རིན་པོ་  
ཚེའི་ཞལ་ནས་སྤྱིར་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དུས་སུ། བདེ་བས་བདེ་བ་བསྐྱབ་  
པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ།

དང་པོ་ནི་ཚོ་སྲ་མ་ལ་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་མཐུས། ཚོ་འདི་ལ་  
མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པ་ནི་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་ཡིན།

གཉིས་པ་ནི་ཚོ་སྲ་མ་ལ་ཚོགས་མ་བསགས་པས། འདིར་ལས་ངན་  
གྲི་འབྲས་བུས་ཚོ་འདི་ལ་མཐུན་རྐྱེན་མ་འཛོམས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ཤིས་པར་  
བྱས་ལ་ལྷོ་གོས་གཉིས་ལ་གྲོང་བསྐྱར་ཞིང་བསྐྱབ་པ་བྱས་ན། དབང་པོ་རབ་ཚོ་  
འདིར་ཡང་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པར་འོང་བ་དང་། འབྲིང་ཚོ་ཕྱི་རུ་མཐུན་སུ་མ་ཚོགས་  
པར་སྐྱེན་པ་དང་། དེ་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་རི་ཁོད་དུ་སྡོད་པ་རྣམས་རྒྱགས་ཀྱིས་མི་འཕོངས་པའི་རྟེན་  
འབྲེལ་ནི། གཅིག་སུ་གཉིས་སུ་མེད་པར་རི་ཁོད་དུ་སྡོད་པའི་དུས་སུ། རེ་ས་



སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་མེད་པའི་སྣོབས་ཀྱིས། དེའི་དུས་སུ་  
ཡིད་ལ་དེ་གསུམ་བྱེད་པ་ཡིན། དེས་བྱུགས་ཀྱིས་དགོངས། ལྷན་གྱིས་  
གཟིགས་པས། གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་གདབ་ཅིང་ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ་བ་དང་།  
འབྱོར་ཚད་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་ཅམ་གྱི་གཏོར་མ། རྒྱ་སྐྱེན་ཅམ་གྱི་རིལ་ལུ། ཐན་ཏུ་  
གཙང་མ་ཕོར་རུ་ཅམ་འབྲུལ་བ་ལ་བརྩོན་པར་བྱས་ན། རྒྱགས་ཀྱིས་མི་འཕོངས་པ་  
ཡིན། གཞན་ཡང་བར་ཆད་མི་འོང་དངོས་གྲུབ་ཉི།

༤༡༢༡ ། (A.7) ཡང་སྐྱེ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས། སྐྱོས་མེད་རི་བློད་དུ་  
སྡོད་པ་ལ། འཛོམས་ན་རིན་པོ་ཆེའི་མཚུལ། དེ་མ་འཛོམས་ན་དོའམ་ཤིང་  
ལས་བྱས་པའི་ལེགས་པ་ཞིག་དགོས། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཉམས་དང་ཡོན་ཏན་  
ལྡན་པའི་དུས་སུ་མཚུལ་གྱིས། སྐྱེ་བ་ཡི་དམ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཡིད་ལ་བྱས་  
ལ། ཉམས་དང་ཡོན་ཏན་སྣོབས་པ་མེད་པར་ཕྱུལ་ལ་གསོལ་བ་འདི་ལྟར་བཏབ།

སྐྱེ་བ་རིན་ཆེན་གྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས།  
བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་ལ།  
༼དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས།  
གང་དང་ཤིན་ཏུ་གང་བ་དང་།  
སྤྲིན་དང་ཤིན་ཏུ་སྤྲིན་མཚན་གསོལ། །  
ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་གྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས།  
བདག་མིང་ལ་སོགས་གོང་དང་མཚུངས།

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་སྤྱིན་རླབས་གྱིས།།

བདག་མིང་འདི་སོགས་བགྱི་བ་ལ།།

ཞེས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབས་པས། ཤིན་ཏུ་བོགས་ཆེ་བར་འབྱུང་། སྤོན་  
ངས་དྲོའི་མཚུལ་ལུལ་བ་ལས་ཉམས་སྤོང་སྤྱིས་པ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་གྱིས་གསུངས།  
ཡང་སྐྱེ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ཞལ་ནས། སྐྱབ་པ་པོ་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་རི་ཁྲོད་དུ་བསྐྱོམ་  
པའི་ཆོ། སྐྱེ་མ་ལ་མོས་གུས་བྱས་ན་བར་ཆད་དུ་འགོ་བ་ཡོད། བསོད་ནམས་  
གྱི་ཚོགས་བསགས་པས་བསོད་ནམས་གྱི་ཚོགས་ཟེན་པའང་ཡོད། གཞི་བདག་  
ལ་གཏོར་མ་གྱིན་པས་རྒྱགས་མི་འཕེལ་བའང་ཡོད། དེ་ལྟར་ཤེས་དགོས།  
དེ་ཡང་མོས་གུས་གྱི་ཞིང་སྤྱོན་མེད་ཅིང་། ཡོན་ཏན་དུ་མ་དང་ལྡན་པ་ངའི་སྐྱེ་མ་  
ཕག་མོ་གྲུ་བ་འདྲ་བ་ཞིག་དགོས། སྐྱེ་མ་ཕལ་ཅིག་སྤྱོན་ཡོན་གཉིས་དང་བཅས་  
པས། དེ་ལ་མོས་གུས་བྱས་ན་ཡོན་ཏན་ཐད་སོ་ཡོད་ཚད་ཡོང་སྟེ། སྤོན་ལ་  
སྤྱོན་ཤས་ཆེ་ན་དེ་ཡོང་བ་ཡིན།

ངའི་སྤོབ་མ་ཞིག་གིས་ལ་སྤྱི་ལ་བསྐྱོམ་པའི་ཆོ། བཅས་པ་དང་རང་  
བཞིན་གྱི་ཐད་སོའི་ཚོས་ཤིག་དྲན་པས། དཔལ་ཆེན་པོ་ཐག་མ་བ་ལ་མོས་གུས་  
སྤྱིས་ཤིང་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ་པས། དེ་མ་ཐག་ཏུ་མོས་གུས་གྱིས་གཡོས་  
པས་འཆི་བ་ལ་ཐུག་པ་དང་། ཁོས་སྤོམ་མ་རྒྱགས་པར་ངའི་དྲུང་དུ་བྱུང་བ་དང་།  
ངས་ཁོའི་ནད་གྱི་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པ་དང་། ཁོས་དཔལ་ཐག་མ་བ་ལ་མོས་གུས་  
བྱས་རབས་བཤད་པ་དང་། ངས་མཐར་སྐྱེ་མ་སྤྱོན་མེད་ང་འདྲ་བ་ལ་གསོལ་བ་  
མི་བཏབ་པར། སྤོན་དང་བཅས་པ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པས་དེ་ལྟར་འོང་ཐང་

བྱས། ཅི་སྟེན་མཐའ་མ་དམ་རྒྱས་གྲོངས་པ་ཡིན། རི་ཁྲོད་གཉན་སར་ཉིང་  
འཛིན་བསྐྱོམས་པའི་སྟོང་བས་དང་། མོས་གྲུས་དྲག་ཏུ་བྱས་པས་སླ་མ་སྟོན་མེད་  
ཡིན་ནའོ། ཡོན་ཏན་དེ་དང་འབྲ་བར་རྒྱུད་ལ་སྟེ། སྟོན་དང་བཅས་ན་སྟོན་དེ་  
གྲིབ་གྱི་རྒྱུ་ལ་དུ་བར་ཚོད་དུ་འོང་བས། མོས་གྲུས་རྒྱུད་ཚོད་དམའ་མོ་ལ་མི་འོང་  
བས། དེ་ལྟར་མི་རྣམས་ཉི་ཇི་ལྟར་རྒྱུད་ཚོད་མཐོ་བ་ལ། དེ་ལྟར་རྣམས་པ་ཡིན་ཏེ།  
དེ་བས་སླ་མ་གདམ་པ་དེ་ཡིན།

གཞི་བདག་ལ་གཏོར་མ་ཕུལ་བས། རྣམ་གཏོར་མ་ཆག་པའི་དུས་སུ།  
ཁོས་རྒྱགས་ལ་བརྒྱབ་སེམས་བཏང་བས། རྒྱགས་མི་འཕེལ་ཞིང་གཏོར་མ་བྱིན་  
ཡང་མི་ཕན་པ་ཡིན། དེ་མི་འོང་བའི་ཐབས། རྒྱ་ཅི་འགྲོར་བའི་ཕུད་ཅིག་  
ལོགས་སུ་བྱས་ལ་ཁོའི་ཡིད་རྟེན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། སྤྱིར་གཏོར་མ་མི་ཆག་པ་རང་  
གདམས་ངག་ཆེ།

ཡང་བསོད་ནམས་མ་བསགས་པ་ལ་ཞིང་དུ་བྱས་ནས་རྩོལ་སོགས་པ་  
བྱངས་ན། དཔེ་རྟེལ་བུ་རྒྱས་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་བཞིན། དངོས་པོ་སྐྱོམ་  
རྒྱགས་རྒྱ་བཅད་པ་བཞིན་དུ་འོང་བས། ཞིང་འདམ་པ་གལ་ཆེ་གསུངས།

(A.8) ཡང་སླ་མ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས། དག་སྟོང་རི་ཁྲོད་དུ་སྟོང་པ་ལ་བྱིན་  
ལེན་མི་དགོས་ཏེ། རྗེ་བཙུན་གྱི་ཞལ་ནས། དཔལ་སྐྱམ་པོ་པ་རི་ལ་སོང་  
གསུངས་བ་དང་། དཔལ་སྐྱམ་པོ་པའི་ཞལ་ནས། གོགས་མེད་ན་བྱིན་ལེན་  
རྗེ་ལྟར་བྱི་ཞུས་པས། རྗེ་བཙུན་གྱི་ཞལ་ནས། གསུང་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས།  
མགྲུང་འདི་། རྗེ་མི་། གསུངས་པར་གདའ།

སྒྲོམ་མེད་ཉམས་དགའི་རི་ཁྲོད་དུ།  
 ཞེན་མེད་འཛིན་བྲལ་རྣལ་འབྱོར་པ།  
 གཅིག་ཕུ་གཉིས་སུ་མེད་པར་གནས།  
 བྱིན་ལེན་ཡང་དག་འདི་ལ་མཛོད།  
 ལས་ཅི་བྱེད་ཉེ་རུ་ཀ་ཡིས་བྱེད།  
 ས་ཚོ་མེ་རེག་གི་ལྷུང་བ་མེད།  
 བྱི་ནང་འབྱུང་བཞིའི་མཁའ་འགོ་བཞི།  
 ལས་བྱེད་ལྲང་འཇུག་གནས་པ་གསུམ།  
 ཐམས་ཅད་བྱི་ནང་རྟེན་འབྲེལ་ལ།  
 སྤྱིར་དེ་ལྟར་གོ་ན་བཅུན་པ་ཡིན།  
 ལྷ་ཚོགས་འདུ་བྱེད་སྤྲིག་རྒྱུ་འདི།  
 མ་བཅོས་རང་སར་བཞག་པ་དེ།  
 དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན།  
 དེ་ལྟར་གོ་ན་མཁའ་པ་ཡིན།  
 མཁའ་བཅུན་ལྡན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ།  
 གནས་ནི་གངས་དཀར་མཁུལ་དུ་བདེ།  
 གོས་ནི་གཏུམ་མེའི་རས་གོས་དྲོ།  
 ཟས་ནི་ཟ་དང་རུག་པ་ཞིམ།

བྲོགས་ལ་གཡག་ཚོད་བྲུ་ཚོད་བཟང་།།  
 སྲོད་པ་འོ་སྟོམས་ཆེན་པོ་སྤྱིད།།  
 ལས་ཅི་བྱེད་དཔང་པོ་སེམས་ལ་ཆེ།།  
 སེམས་མ་བཅོས་བཞག་ན་སངས་རྒྱས་ཡིན།།  
 ལྷ་མ་སྟོགས་འབྲུང་ན་བདུད་ཅི་ཡིན།།  
 དེ་ལྷ་རྒྱུས་དང་རིགས་ཀྱི་སྤྲུལ།།  
 བཅའ་བྲིམས་རྗེས་འབྲུག་གི་མན་ངག་ཡིན།།

གསུང་ནས་སྐྱམ་པོ་པས་ཀྱང་། དེ་ལྷ་རྒྱུས་སུ་རྒྱུད་ནས་རི་ལ་གཤེགས་པ་  
 དང་། དུན་རིང་པོ་མ་ལོན་པར་ཁོང་ལྷ་བྱ་ཚད་མར་སྤྲང་བས། བྲིད་རང་  
 རྣམས་ཀྱང་དེ་ལྷ་རྒྱུས་དང་། རྗེ་བཙུན་ཡབ་སྲས་བཞིན་ཡོང་བ་ཡིན་གསུངས།  
 ༤༠༡༩ ་ (G.1) མཚོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་བྱུང་ནི་སྐྱམ་མ་ལ་རྟག་ལས་  
 པས། རང་གི་སྐྱམ་མ་ལ་མོས་གུས་བྱ་ཐབས་གང་ལྷ་རྒྱུས་སྐྱམ་ན། དེ་ཡང་རང་  
 ལ་དགོ་སྲོལ་བག་ཅིག་ཡོད་པའམ། དེ་མ་ཡིན་པ་གང་ཡང་རུང་སྟེ། རང་གི་སྐྱམ་  
 མ་ལ་རེས་བཟང་པོ་ཡིན་སྐྱེས་པ་དང་། ཡང་རེས་ཀྱི་དུས་ན་དེ་ཅམ་མིན་སྐྱེས་པ་  
 ཡང་འབྱུང་། དེ་བྱས་པས་མོས་གུས་ལ་སྐྱེས་རྒྱུ་དུ་འབྱུང་བས། རང་གི་དགོ་  
 སྲོལ་ལ་ཡང་སྐྱེས་རྒྱུ་དུ་ཡོང་བ་དེ་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། དེ་ལ་བོགས་འདོན་པའི་  
 ཐབས་ནི། མཚུལ་སྟོན་མེད་ཅིག་ཚགས་བྲས་ནས་འབྲུལ་ཞིང་གསོལ་བ་  
 འདེབས་པ་ནི་ཐབས་ཡིན་ནོ།།

འདིར་རྟོགས་པ་བཅོན་ཐབས་སུ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པ་ནི། མོས་གུས་བཅོན་  
 ཐབས་སུ་བྱེད་དགོས་པས། དེ་གྲྭ་མ་འདི་སྟོན་པ་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་  
 རྒྱས་ཐམས་ཅད་དང་། བརྒྱད་པའི་གྲྭ་མ་རྣམས་དང་གཅིག་ཏུ་གྲུབ་པའི་སྐྱེ་ཡིན་  
 ཅང་སྟུང་དུ། བསམ་པ་དུང་དུང་བྱས་པས་དེའི་རང་གཟུགས་སུ་འགྲུབ།  
 དེ་ཡང་སྲུང་གི་བྱམ་པ་ལ་བསྐྱོམ་པ་བཞིན་དུ། འདིར་ཡང་རང་གི་གྲྭ་མ་དེ་སྟོང་  
 གི་དགྱིལ་དུ་བསྐྱོམ།

སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་སྐྱེ།

རྟོག་འཆང་གི་ངོ་བོ་ཉིད།

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཙུ་བ་སྟེ།

གྲྭ་མ་རྣམས་ལ་སྤྲུག་འཚལ་ལོ།

ཞེས་གསོལ་བ་འདེབས། གྲྭ་མ་མཚོག་ལ་གཏད་དེ་བསྐྱོམ། དེ་ལྟར་བྱས་  
 པས་བསམ་པའི་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་གནད་གྱིས། རང་ལ་སྟོན་ནས་རྟོགས་པ་བྱང་  
 བྱང་ཡོད་ན་དེ་ལ་བོགས་ཐོན། སྲུང་མེད་ན་ལྷ་བ་ཡར་གྱི་ངོ་བོ་ཞིན་དུ་རང་ལ་  
 རྟོགས་པ་སྐྱེ་བ་རྟོན་འབྲེལ་ཡིན།

དེ་ཡང་གྲྭ་མ་ལ་མོས་གུས་བྱས་པ་དེ་སྤྱིའི་རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ།  
 གྲྭ་མ་དང་རང་སེམས་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པར་ཤེས་པ་དེ་ནང་གི་རྟོན་འབྲེལ།  
 དེ་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། རྟོགས་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་དེ་གསང་བའི་རྟོན་ཅིང་  
 འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་ཡིན་པས། དེ་ལ་སྤྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་

སྐྱེདེས་ཚེས་ཀྱང་གསུང་པ་ཡིན་ཏེ། འོན་ཇི་ལྟ་བུ་གསུང་སྐྱེམ་ན། རང་ཉིད་  
ཀྱིས་དེ་ལྟར་རྟོགས་པ་དེ་རང་ཚེས་ཡིན་ཏེ། རྟོགས་པ་དེས་མང་དུ་སྐོས་པའི་དོན་  
རང་རྒྱུད་དག་པར་ཡང་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དང་པོ་དེས་གསུངས་པའི་ཚེས་ནི་ཐམས་ཅད་རང་སེམས་གཅིག་ལུ་ལས་  
མ་འདས་པར་ཐག་ཚེད་ཅིང་། སེམས་ཀྱི་འདུག་ལུགས་གོ་བས་ན་འཁོར་འདས་  
ཀྱི་བབས་གཤེས་གོ་བའོ། །དེ་ལྟར་ཡང་ཀྱི་དོན་ལས།

འཆད་པ་པོར་ཚེས་ཀྱང་ང་།།

རང་གི་ཚོགས་ལྡན་ཉན་པོར་།།

འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་འདས་པ་ང་།།

འཇིག་རྟེན་འདས་པའི་བསྐྱབ་བྱུང་།།

གཉིས་པ་སློབ་དཔོན་དཔའ་བོས་ཀྱང་།

ཚེས་ཉིད་རྒྱུ་མ་ཐུན་གསུང་རབ་ཡམ་ལག་བཅུ་གཉིས་དང་།།

ཚེས་ཉིད་སྐྱེ་འགག་མེད་ཅིང་སྐྱོས་པས་དབེན།།

ཞེས་པའོ།།

གསུམ་པ། ཡུམ་ལས་ཀྱང་།

སྐྱེ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་ས་རོལ་ཕྱིན།།

མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་རོ་བོ་ཉིད།།

སོ་སོ་རང་རིག་ཡི་ཤེས་སྒྲིབ་ཡུལ་བ།།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཚེལ་ལོ།།

ཞེས་པ་ལོ།།

འོན་པོར་དུ་བཤད་པའི་སྤྱི་ནང་གི་སྐྱེ་མ་དེ་སངས་རྒྱས་ཡིན། དེ་ཡང་  
སྐྱེ་མ་དང་སེམས་ཉིད་གཅིག་པར་རྟོགས་པའམ་གོ་བ་དེ་ཚོས། དེ་གོ་མཁན་རང་  
ཉིད་ཀྱང་དགོ་འདུན། དེས་ན་དགོན་མཚོག་གསུམ་པོ་དངོས་གཅིག་པ་ལྟ་བུ།  
དེ་ཡང་སྤྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་རྣམས་ཚོགས་ན། དགོན་མཚོག་  
གསུམ་པོ་དེ་འབྲུང་བ་ནི་པི་ཤང་གི་དཔེ་ལྟ་བུའོ། །མཚོགས་ན་མི་འབྲུང་བ་  
ཡང་པི་ཤང་གི་དཔེས་མཚོན་པ་ལོ།།

(G.2)

### མཇུག་བསྟུན་བསྐྱབ་བྱ།

(G.3) རི་ཁྲོད་དུ་འགོ་སྐྱེམ་པའི་དུས་དེར། རི་ཁྲོད་དེ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་  
གཅིག་ ས་ཚེན་པོ་སྣེད་གི་ཡུན་སུམ་ཚོགས་པའི་འབྲོར་བ་ཇི་སྟེད་པ་འདི་བས།  
རི་ཁྲོད་དུ་སྒྲོ་གཅིག་གི་དགོ་སྒྲོལ་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་མཐོང་བ་དང་གཉིས།  
རི་ཁྲོད་དུ་བསྐྱབ་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོག་ རབ་ཏུ་དབེན་པའི་རོ་སྒྲོང་དགོས།  
རབ་ཏུ་དབེན་པའི་རོ་སྒྲོང་བ་ལ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་རི་ཁྲོད་དང་འབྲེལ་པ་  
དང་གསུམ། དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་བསམ་པ་བྱུང་ནས་



ལྷུང་སྟེ། རྗེ་གོང་མའི་རྗེས་སྟེགས་བསམ་པ་དང་བཞིའོ།།  
 (B.5) ངའི་རི་ཚོས་འདི་ཉམས་ལེན་གོགས་སེལ་དང་བཅས་པ་ཡིན་པས་ཤིན་ཏུ་  
 ཟབ་པ་ཡིན། ད་ཁྱིད་ཉམས་པ་ཡུལ་རི་ཁྱོད་ལ་བགྱིས། ཁྱོད་ལྟོ་གོས་  
 གཉིས་ལ་བསྐྱར། འཇིག་རྟེན་ཚེ་འདིའི་སྒྲོས་པ་ཚོད། ཉམས་ལེན་གཡལ་  
 ཤི་འབྲིང་ཚད་དུ་གྱིས། ཚེ་འདིའི་བསམ་སྦྱོར་གྱི་རྟོག་པ་སྐྱེས་ན། ཁྱོད་འདྲ་  
 བའི་ཚོས་པ་ཞིག་འོང་བ། ལྷ་མ་དགོན་མཚོག་གི་ཐུགས་ཀྱིས་རེ་ཁྲིལ་སྦྲུམ་དུ་  
 བསམ་སྟེ། རང་གིས་རང་ལ་གཞིན་བསྐྱེལ་འདེབས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།  
 ཉམས་ལེན་རི་ཁྱོད་དུ་གྱིས། ཡོན་དུ་གསེར་ལུལ། མན་ངག་སྦྱིང་གི་ལུག་  
 མར་བཅུག་གསུངས་སོ།། །།

### སྒྲོན་ཚིག

(C.9) ལྷ་མའི་ཞལ་ནས་ཡང་དག་ལེགས་གསུངས་པ།།  
 བདུད་ཚི་སྒྲོན་མཚོག་འི་མེད་གནད་གྱི་ཚོས།།  
 བདག་གིས་ལེགས་ཐྱིས་དགོ་བ་འདི་ཡིས་ནི།།  
 འགྲོ་ཀུན་མ་ལུས་ལྷ་མེད་ཐོབ་པར་ཤོག།

# མཚུགས་བྱུང་།

(b) རི་ཚོས་གཞན་བསྐྱུས་བདུད་ཚིའི་གཏེར་ཚེན་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཉིད། འབྲི་གྲུང་  
ཕ་སྐྱོབ་པ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོས་གསུངས་པའི་སྤྱི་ནང་གི་རི་ཚོས་དུ་མ་  
ཞིག་བཞུགས་པའི་ནང་ནས། དེང་དུས་ཀྱི་གང་ཟམ་ལས་དང་པོ་པ་རྣམས་ལ་ཉེ་  
བར་འཁོའིང་འཇུག་བདེ་བའི་ཚེད་དུ། ཕ་སྐྱོབ་ས་རྗེ་རྣམ་པ་དགོན་མཚོག་ཞོར་བུ་རིན་  
པོ་ཆེ་མཚོག་ནས་སྤོགས་སྤྱིག་གཞན་བ་ལ། དེའི་ནང་དུ་བསྡོམ་དང་མཚུགས་བྱུང་  
མེད་པར་བརྟེན་མཚུགས་བསྡོམ་འདི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་འདི་ནི། སྐྱོབ་པའི་སྤྱི་ཡི་རི་  
ཚོས་གོ་བོ་ལྷུང་མ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་འདིར་བཀོད་ཅིང་མཚུགས་བྱུང་མདོར་  
བསྐྱུས་ཞིག་ཀྱང་བྲིས་པ་འདི། བཀའ་བརྒྱུད་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་མཁན་པོ་ཉེ་མ་  
རྒྱལ་མཚན་ནས་རབ་བྱུང་ས་གྲང་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༠་ལོའི་ཟླ་༢་ཚེས་༡༠་ལོའོ། །།



Горная дхарма — это особый жанр буддийских текстов, которые дают практические наставления для ретрита в горах или других удаленных местах. Неиссякаемый источник нектара объединяет части из семи наставлений по Горной дхарме, которые даровал Дрикунг Кьобпа Джигтен Сумгон, основатель линии Дрикунг Кагью, и которые были записаны его учеником Он Шерабом Джунгне.

В этом тексте Кьобпа Джигтен Сумгон показал себя мастером взаимозависимого происхождения. Он подробно описывает активности тела и речи, а также настрой ума, и точно указывает, как положительно или отрицательно они влияют на ретрит.

Русский перевод сопровождается полным тибетским текстом.