

**Практика споглядання**  
**з програми “Потрійна досконалість” Тари**



**Буддійська спільнота**  
**“Рангджунг Єше”**

**Київ – 2018**



## Молитва до Корінного Гуру

༄༅། །དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་སྣ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །

**палден цавей лама рінпоче**

Величний дорогоцінний Корінний Гуру,

བདག་གི་སྤྱི་བོར་བསྐྱའི་གདན་ལ་བྱུགས། །

**даг гі чівор пемей ден ла шуг**

Зійди на лотосовий трон над моєю головою.

བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་རྗེས་བཟུང་ཟླེ། །

**кадрін ченпой гоне джезунг те**

Прийми мене з великим милосердям

སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་དུ་གསོལ། །

**ку сунг тхук к'ї нгьодруб цал ду сол**

І даруй сіддги пробуджених Тіла, Мови й Ума!



## Молитва до Тари

༄༅། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ། །

**дюсум санг'є тхамче дюпей нгово**

Втілення сутності всіх будд трьох часів,

དཔལ་ལྷན་སླེ་མ་དམ་པ་དང་རྗེ་བཙུན་སྦྲེལ་མ་དབྱེར་མ་མཆིས་པ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

**палден лама дампа данг джецюн дролма єрма чіпа ла солва деб со**

Нероздільні величний досконалий Гуру та Володарко Таро, молюсь до вас,

བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ། །

**даг ла джін г'ї лабту сол**

Даруйте свої благословення!

བདག་ལ་བྱིན་ཅི་ལོག་གི་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

**даг ла чінчі лог гі дріма тхамче ньєвар щівар дзеду сол**

Молю, усуньте всі забруднення моїх хибних поглядів!

བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

**чінчі ма логпей тогна тхамче к'єпар дзеду сол**

Молю, хай я зможу осягнути всі істинні погляди!

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་བསྐྱབ་པ་ལ་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་སེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

**тхєгпа чєнпъой чъо друбпа ла барчє тхамчє сєлвар дзеду сол**

Молю, хай розвіються всі перешкоди для реалізації вчень Великої колісниці Магаяни! (3х)

ལན་གསུམ།

(Повторіть тричі)

## Споглядання дорогоцінного людського народження

༄། །དལ་འགྱུར་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་རྗེད་པར་དཀའ། །

**дал джор діні шінту ньепар ка**

Ці свободи та надбання надзвичайно важко здобути.

སྐྱེས་བུའི་དོན་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །

**к'єбуй дьондруб тхоб пар г'юрпа ла**

Якщо я не сповню це людське народження сенсом,

གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པར་མ་བསྐྱབས་ན། །

**галте діла пхенпар мадруб на**

І не зможу скористатися ним належним чином,

ཕྱིས་འདི་ཡང་དག་འགྱུར་པ་གལ་འགྱུར། །

**чі ді янг даг джьорпа га ла г'юр**

Коли знову я зможу знайти такі досконалі умови?



## Споглядання непостійності

༄༅། སྐྱིད་གསུམ་མི་རྟག་སྟོན་ཀའི་སློན་དང་འདྲ། །

**сісум мітаг тонкей трін дранг дра**

Три світи мінливі, наче хмари восени.

འགོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་བསྟ་དང་མཚུངས། །

**дровой к'єчі гарла та данг цунг**

Народження та смерті істот – наче споглядання вистави.

སྐྱེས་བུའི་ཚེ་སློག་ནམ་མཁའི་སློག་འགྲུ་བཞིན། །

**к'єбуй цесог намкхей лог г'ю щін**

Людське життя – наче спалах блискавки,

རི་གཟར་འབབ་ཚུ་བཞིན་དུ་སྐྱུར་མགྲོགས་འགོ། །

**рі зар бабчу щінду ньюр гйог дро**

Спливає так швидко, як гірський водоспад.



## Споглядання страждань трьох нижчих світів

༄༅། །རབ་ཏུ་ཚ་ཞིང་གང་བ་ཡི། །

**рабту ца щінг дрангва і**

Уяви, на що схожий один день

དམྱལ་བ་ཉི་མ་གཅིག་བཞིན་དྲན། །

**ньялва ньїма чїг щїн дрен**

У світах нестерпного жару та холоду.

བགྱེས་སྐྱེས་དག་གིས་རིད་བ་ཡི། །

**треком даг гі ріпа і**

Також згадай про голодних духів,

ཡི་དྲགས་དག་ཀྱང་དྲན་པར་བྱ། །

**їдаг даг к'янг дренпар джя**

Виснажених голодом і спрагою.

ཚོངས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་རབ་མང་བའི། །

**монгпей дунг нгал раб манг вей**

Подивись та згадай усіх тварин,

བྱོལ་སོང་ལྷ་ཞིང་དྲན་པར་བྱ། །

**Джьол сонг та щінг дренпар джя**

Чиї страждання від затьмарень незліченні.

དེའི་རྒྱ་རྣམ་མཁུང་བདེ་རྒྱ་ལྷུང། །

**деї г'ю нам панг де г'ю че**

В такий спосіб відмовся від причин страждань  
та твори причини для щастя.



### **Споглядання карми – причин та наслідків**

༄༅། །དུས་ཀྱིས་བསྐྱེན་ནས་རྒྱལ་པོ་འགོ་གུར་ན། །

**дюк'ї ньєн не г'ялпо дро г'юр на**

О царю, коли прийде час залишити цей світ,

ལོངས་སྤྱོད་མཛེའ་དང་གཉེན་བཤེས་རྗེས་མི་འབྲང། །

**лонг чьо дза данг ньєнше дже мі дранг**

Багатства, кохана, рідні та друзі не зможуть піти разом з тобою!

སྐྱེས་བུ་དག་ནི་གང་ནས་གར་འགོ་ཡང། །

**к'єбу даг ні ганг не гар дро янг**

Хоч би куди далі мандрували істоти,

ལས་ནི་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་འབྲངས། །

**ле ні дрібма щінду джесу дранг**

Їхня карма слідує за ними, наче тінь.





## Молитва прихистку Тари

ཨྲ། །ན་མོ། །ལྷ་མ་ཡི་དམ་རྗེ་བཙུན་མ། །

**намо лама їдам джецюнма**

Уклін! У Гуру, Їдамі та Володарці Тарі,

མཚོག་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལ། །

**чогсум г'ялва г'ямцо ла**

В Трьох Дорогоцінних та океані переможців

བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་བྱང་ཚུབ་བར། །

**дагсог дрокюн джангчуб бар**

Я та всі істоти з односпрямованою відданістю

རྩེ་གཅིག་གྲུས་བས་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

**цечіг гюпе к'ябсу чі**

Знаходимо прихисток до досягнення просвітлення.



## Причини та наслідки сансари та звільнення

ལྷན་ །སྤྱི་བཟོ་ལ་ །ཤེས་པར་བྱ། །

**дукнгал шепар джя**  
Слід пізнати страждання.

ཀུན་འབྱུང་སྣོང་བར་བྱ། །

**кюн джюнг понгвар джя**  
Слід полишити його причини.

འགོག་པ་མངོན་དུ་བྱ། །

**гогпа нгьонду джя**  
Слід досягти припинення страждань.

ལམ་བསྟེན་པར་བྱ། །

**лам тенпар джя**  
Слід покластися на істину шляху.



## Плекання люблячої доброти й співчуття

༄། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ཕྱན་པར་གྱུར་ཅིག །

**семчен тхамче дева данг девей г'ю данг денпар г'юр чіг**

Хай всі істоти будуть щасливі та мають причини для щастя.

སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

**дукнгал данг дукнгал г'ї г'ю данг дралвар г'юр чіг**

Хай будуть вони вільні від страждання та причин страждання.

སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

**дукнгал мепей дева дампа данг мі дралвар г'юр чіг**

Хай не будуть позбавлені досконалого щастя, вільного від страждання.

ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་གཉེས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམ་ཚད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

**ньєрінг чаг данг ньїданг дралвей танг ньом цеме пала непар г'юр чіг**

Хай перебувають у безмежній неупередженості, вільні від двоїстого чіпляння — прихильності та ненависті. (3х)

ལན་གསུམ།

*(Повторіть тричі)*

## Присвячення заслуги

༄༅། །བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་རྫོགས་  
བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག །

**даг гі гевей цава ді семчен тхамче к'ї дьонду дзогпей санг'є к'ї  
гопханг рінпоче тхобпар г'юр чіг**

Завдяки цій заслuzі хай я досягну дорогоцінного стану досконалого  
просвітлення заради блага всіх істот!

༄༅། ། བྱང་ལྷུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །

**джангчуб семчок рінпоче**  
Хай дорогоцінна бодгічїтта

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག །

**ма к'єпа нам к'є г'юр чік**  
Зародиться там, де ще не з'явилась.

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་། །

**к'єпа ньямпа мепа янг**  
Там, де з'явилась, хай не меншає,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

**гонг не гонг ду пхелвар щок**  
А зростає щораз більше!

༄༅། །བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

**сонам дії тхамчє зігпа ньї**

Завдяки цій заслuzі хай я досягну всевідання

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགྲ་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས། །

**тхобне н'єпей дранам пхам дже не**

І подолаю ворогів – неблагі вчинки.

སྐྱེ་ཆ་ན་འཆིའི་བྲ་རྒྱབས་འབྲུགས་པ་ཡི། །

**к'єга начій балаб тругпа ї**

З бурхливих хвиль народження, старості, хвороб і смерті –

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོག །

**сіпей цоле дрова дролвар щок**

З океану сансари най звільню я всіх істот!





*Практика споглядання з циклу “Потрійна досконалість”, що належить до Терми Ума “Глибинна сутність Тари” (Забтіг Дролма), Рангджунг Єше Гомде Україна, 2018.*

*Переклад Марії Васильєвої та Нати Криволапчук.*

*Надруковано з нагоди вчень Лами Тензіна Занпо в Києві в липні 2018 р.*



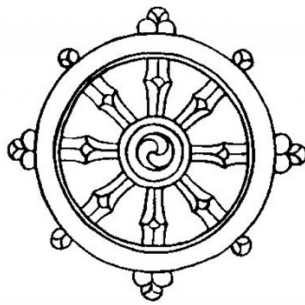
**Гомде-Україна**  
**Буддійська спільнота “Рангджунг Єше”**  
[gomdeua.org](http://gomdeua.org)



**Tara’s Triple Excellence Program**  
[dharmafun.org/tte/](http://dharmafun.org/tte/)







*Буддійські тексти — це джерело мудрості.  
До них слід ставитися з повагою.  
Через них не можна переступати чи класти їх на підлогу.  
Якщо текст є пошкодженим,  
його не можна викидати, а слід спалити.*