



༄༅། །ལྷ་མའི་ཐུགས་རྒྱལ་བར་ཆད་ཀུན་སེལ་གྱི་ཕྱོད་འགྲོའི་ངག་འདོན་གསལ་བྱེད་གྱིས་བརྒྱན་པ་བྱང་
ལུབ་མཚོག་གི་ས་བོན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

“Зерня найвищого Пробудження” —

підготовчі практики, оздоблені поясненнями, [із циклу терм]

“Звершення Пробудженого Серця Ґуру — практика, що усуває всі перешкоди”

(Ламей тхугдруб барче кюнсел)



ན་མོ་གུ་རུ་པ་རྣམ་ཀུ་ར་ཡེ། འདིར་དཔལ་དུས་གསུམ་མཐུན་པ་མོ་རྒྱན་ཆེན་པོའི་ལུགས་བརྟན། བོད་ཡུལ་ས་འོག་ཀུན་གྱི་གཏེར་གཅིག། ལྷ་མའི་ལུགས་རྒྱབ་བར་
ཆད་ཀུན་སེལ་གྱི་རིམ་གཉིས་ཟབ་མོ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱང་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་འདོད་པས་ཐོག་མར་ཐོ་རངས་མ་རིག་གཉིད་རྣོག་ནི།

Намо Гүру Падмакарае! Уклін Лотосорожденному Гүру!

З-поміж усіх підземних терм Тибету – ця терма є унікальною суттю Пробудженого Серця величного Орґ’ена, який відає всі три часи. Тому, хто бажає стрімко досягти Плід єдності за допомогою глибокого Шляху двох стадій “Звершення Пробудженого Серця Гүру – практики, що усуває всі перешкоди” (Ламей тхугдруб барче кюнсел), перш за все, в якості звичайних [попередніх практик слід] спочатку виконати “Пробудження на світанку від сну невідання”.

གུ་རུ་པ་རྣམ་དཔལ་པོ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱ་གར་ཐབས་གསུང་བརྗོད་སྤྲོད་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱེ་དབྱངས་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་
པ་རིག་པ་རང་ཤར་གྱི་ངོ་བོ་བདག་ལ་གཏད་དེ་ལྷ་དྲིལ་གྱི་སྐྱེ་དང་བཅས་ཏེ་ཟེལ་ཆེན་པོའི་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་བྱོན་པར་བསམ།

**гүру пема паво кхандро цог данг чепа тхамче ку гар тхаб сунг даке нгаг к’ї луянг тхуг к’ї гонгпа ріпа
рангшар г’ї нг’ово дагла теде дадріл г’ї дра данг чете зіл ченп’ой дюн’г’ї намкхар дж’онпар г’ю**

Лотосний Гүру з усім зібранням даків і дакінь величним чином постає у просторі переді мною під звучання дамару та дзвіночків. Їхні просвітлі Тіла вирують в танці; Мова мелодійно бринить звуками мантр і словами-символами; мудрість Серця їхнього — сутність природно посталою усвідомлення — спрямована до мене.

Так споглядай.



རྗེ་ལྷ་མ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་གྱིས།
མི་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེའི་སྨྱན་གྱིས་གཟིགས།

**дже лама кхандрой цог нам к'ї
мі дагла тхугдже чен г'ї зіг**

Гуру-владико й дакіні,
із милосердям величним
та й на менé спогляньте ви!

དུས་དྭ་ལྷ་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་རྣམས།
སེམས་ལུང་མ་བཟུན་གྱི་ངང་དུ་མནལ།

**дю данта кхамсум семчен нам
сем лунг ма тен г'ї нганг ду нал**

Істоти трьох світів, в цей час –
в байдужості дримаєте;

དེ་སང་ནས་འཁྲུལ་བའི་སྣང་བར་འཁྲུམས།
མ་འགོ་དུག་གྱུར་བའི་སེམས་ཅན་ལ།

**де се не трўлвей нангвар кх'ям
ма дро друг г'юрпей семчен ла**

прокинувшись, блукаєте
посеред з'яв затьмарених.

བྱ་རང་རིག་རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ངས།
ཞིང་མཁའ་སྐྱོད་གནས་སུ་འདྲེན་པའི་ཕྱིར།

**бу ранг ріг тогпей налджөр нге
жінг кхачө не су дренпей чір**

Хай я – дитя ваше — йогін,
що усвідомлення осяг,
шість класів матерів-істот
до сфер небесних вéстиму.

ཕ་ལྷ་མ་ཁྱེད་གྱི་རྗེས་ཞུགས་ནས།
ལུས་ངག་ཡིད་བཟང་སྟོམས་མི་གནས་བར།

**пха лама кх'є к'ї дже жюг не
лю нгаг і танг ньом мі не пар**

Для цього, Гуру, óтче мій,
приклад твій я наслідую:
тіло і мову й серце-ум
в байдужості не полишú,



དོན་ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་པས་གཏན་ལ་པབུལ་ས་བྱ་བ་ལྷན་བཞིའི་འཕྲང་ལ་བརྟུགས།

**дён тхё сам гомпе тен ла пхаб
ле джява тхюн жій транг' ла чуг'**

Слуханням, і осмисленням,
і спогляданням досягну
впевненості у істині,
й дії упорядкую я
навколо сесій чотирьох.

གནས་རི་ཁྲོད་ཉམས་དགའི་ཞིང་འདི་རུ།
བདག་རང་གཞན་དོན་གཞིས་འགྲུབ་པ་ཡི།

**не рітрё ньямгёй жінг' ді ру
даг' ранг' жен дон ньі друбпа і**

У цій місцині радісній —
в гірському усамітненні —
два види блага я звершú —
і для себе, і для інших.

ཁྱེད་སླ་མ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།
མི་བདག་གི་སྐོ་གསུམ་བྱེན་གྱིས་སྒོབས།

**кх'ё лама кхандрой цог' нам к'ї
мі даг' гі гóсум джінг'ї лоб**

О Гúру й дáкінь зібраннá,
своєю величчю мої
(три брами ви благословіть!)x2

ཞེས་དང་། དེ་ནས་རྒྱང་རོ་ལན་གསུམ་བསལ་ཞིང་། ལུག་མོང་དུ་ངེས་འབྱུང་དང་། དད་པ། ལྷིང་རྗེ་ཚེན་པོའི་ཤུགས་དག་ཏུ་བསྐྱེད་པས་ངེས་འབྱུང་གི་སྐོ་
བཅོས་པ་ལ།

Тоді трічі видихни нечисте повітря. В якості звичайних підготовчих практик, зародивши надзвичайно сильне зречення, віру та величне співчуття, зміни своє ставлення на прагнення звільнення [від самсари].



དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་མི།

ཀྱེ་མ་བདག་གིས་མྱུ་རྒྱུན་གང་ནས་ཀྱང་ཅེ།

དལ་འབྱོར་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་རྗེད་པར་དཀའ་ཅེ།

**к'єма даг'гі г'ю к'єн ганг' не к'янг'
далджör дi нi шинту ньєпар ка**

འཆེ་བ་མི་ཉག་པ་ནི།

ཐུན་ནི་གཅིག་སོང་གཉིས་སོང་འཆེ་ལ་ཉེ་ཅེ།

དགེ་བ་བསྐྱབ་པའི་ལོངས་སྐབས་མ་བྱུང་ན་ཅེ།

རིན་ཆེན་སྤོང་ནས་སྣོང་ལོག་འོང་ཉེན་འདུག་ཅེ།

གལ་ཏེ་ཚོས་ཀྱིས་པན་པ་མ་བསྐྱབ་ན་ཅེ།

ཕྱི་ནས་མི་ལུས་རྗེད་པར་གལ་འགྲུར་ཅེ།

**тхюн нi чiгсонг' ньiсонг' чiла ньє
гєва друбей лонг' каб маджюнг' на
ринчен линг' не тонг' лог' онг' ньєн дуг'
галте чök'ї пхєнпа мадруб на
чiне мiлю ньєпар гала г'юр**

Складність отримання свобод та багатствє

О, як важко було здобути
ці свободи та багатства,
їхні причини та умови накопичуючи!

Смерть та непостійність

З кожною сесією практики
до смерті наближаюся.
Як чásу не знайдú добро звершити,
то із порожніми руками ризикую
вернутися із острова коштовностей.
А як не звершу благо, Дгарму практикуючи,
чи зможу взагалі в майбутньому
здобути дорогоцiнне людське тiло?



ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི།

ད་ལྟ་ཐྱིག་པའི་ཁྱར་བོ་རབ་སྩེ་བསུ།

ལས་འབྲས་མི་བསྐྱེ་བདེན་པས་ངན་འགོར་འགྲོ།

**данта дігпей кхур во рабчі ве
ледре мілю денпе нгѐн дрор дро**

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

སྐྱུག་བསྐལ་བཟོད་མེད་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལུ།

འཁོར་ཡང་བཟོད་པའི་ཉེན་མོངས་སྣང་སྲན་ཅན་ལུ།

རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལས་ངན་བདག་ལ་གཟིགས།

ལེགས་ཉེས་སྣངས་འཛིན་མཁའ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

དམ་ཚིག་སྤངས་སྤངས་བྱས་མིན་རྟག་ཏུ་གཟིགས།

ཚོས་ལ་སྦྱོད་པའི་དུས་ནི་ཉི་ལྷན་ཅམ།

ལོང་མེད་འདི་ལ་ལེ་ལོ་གཉིད་དབང་དུ།

བཏང་བའི་སྣང་མེད་བདག་ནི་སྣང་རེ་རྗེ།

дуг нгел зöме сipeй г'ямцо ла

Карма — причини й наслідки

Тепер, під важким тягарем злих вчинків,
в нижчі світи я попрямую,
силою неоманної цієї Істини
кармічної обумовленості.

Недоліки самсару

У океані цім страждань непереборних —
в самсарі знов і знов вирую, втім,
згрубіло моє серце — притерпілося
воно до цих переживань бентежних.
Злу карму маю; Будди, згляньтеся на мене!
Самаї щодо полішення-приймання
не дотримую;
дакіні всі, які вирішують, що добре, що погане,
мене ви повсякчас пильнуйте!



**кхандро намк’ї каї чепа онг
деве дагньї мінъел ярла лонг
чунгзе чек’янг сѡнам чевей ле
гевей джявар трелду джюг ла тро**

ཞེས་པའི་སློ་རྒྱུད་གྱི་ཞིང་ས་ལེགས་པར་སྤྲངས་ལ། ལུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཚེན་དུ་འགོ་བའི་ས་བོན་གདབ་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་སྟེ། འདི་ལ་ལྟ། ཐར་པའི་ལམ་གྱི་རྩ་བ་
སྤྱབས་སུ་འགོ་བ། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་གྱི་སྟིང་པོ་བྱང་རྒྱབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ། འགལ་རྒྱུན་ཟླུག་སྐྱིབ་སྐྱོང་བ་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བརྟམས། མཐུན་
རྒྱུན་ཚོགས་རྩོགས་པར་བྱེད་པ་མརྟལ། དོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལམ་གྱི་མཐར་ཐུག་བྱིན་རླབས་སྐྱ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བསྐྱོམ་པའོ།

*Промовляючи це, ретельно підготуй “поле” плину ума. Потому старанно висівай “зерна” особливих підготовчих практик. Тут їх п’ять: Прихисток – корінь шляху звільнення; зародження Бодгічїтти (наміру, спрямованого до Пробудження) – серце шляху всевідання; практика Ваджрасаттви з промовлянням мантри – очищення проступків, помилок, злих дій та затьмарень; Мандала – звершення накопичення сприятливих обставин; практика Гуру-йоги – найвищі благословіння шляху Ваджраяни.**

**Примітка перекладача: на цьому завершується розділ загальних підготовчих практик. Розгорнутий варіант особливих підготовчих практик наразі в процесі перекладу.*



Переклала з тибетської мови і віршувала, адаптуючи до співу з традиційною мелодією тибетського оригіналу, © Ната Сьнам Вангмо, 2019-2021.



LHASEY LOTSAWA
TRANSLATIONS AND PUBLICATIONS