



༄༅། །ལྷགས་སྐྱབ་བར་ཚད་ཀུན་སེལ་ལས། རིག་འཛིན་པད་འབྱུང་ཕྱིན་ལས་ངོ་མཚར་ཚོས་རྟུག་ལས་
ཟབ་དོན་ཐོས་གྲོལ་ཁོལ་དུ་ཕྱུང་བ་བཞུགས་སོ། །

Глибкі настанови звільнення через слухання



༄༅། །འབྲུག་སྐྱེལ་བར་ཚད་ཀུན་སེལ་ལས། རིག་འཛིན་པད་འབྱུང་ཕྱིན་ལས་ངོ་མཚར་ཚོས་དྲུག་ལས་
ཟབ་དོན་ཐོས་གྲོལ་ཁོལ་དུ་སྐྱུང་བ་བཞུགས་སོ། །

Глибкі настанови звільнення через слухання

із “Шести Дгарм чудовних діянь Від’ядгари Пема Джюнгне” із циклу терм “Звершення Пробудженого Серця Ґуру — практика, що усуває перешкоди” (Тхугдруб барче кюнсел)

Терма Чокґ’юра Лінґпи,

упорядкована Джамг’оном Конґтр’юлом Лодр’о Тхає

ན་ལོ་གུར་བེ།

ཨོ་རྒྱན་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ལ། །

གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་དོ་རྗེའི་གསུང་། །

ཐོས་ཚད་སྲིད་པའི་འཕྲང་སྒྲོལ་ནས། །

དབྲུགས་ཚེན་འབྱེན་པར་བྱེན་གྱིས་སྒྲོབས། །

Намо Ґуруве!

Шанобливо вклоняюся Орг’єну Амитабі!

Даруй благословіння, аби кожен, хто почує мову ваджрову,

був звільнений зі згубного шляху самсари

і величну наснагу віднайшов.



ལྷན་སྐྱོད་བར་ཚད་ཀྱན་སེལ་ཞལ་གདམས་སྡིང་བྱང་
ལས་རིག་འཛིན་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་མ་
བསྐྱེད་འཚང་རྒྱ་བའི་ཚོས་དུག་གི་ནང་ཚན་ཟབ་དོན་
ཐོས་པས་གྲོལ་བའི་གདམས་ངག་འདེབས་བ་པོ།

རབ་རིམ་གཉིས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་མཐར་ཕྱིན་པ། འབྲིང་
བསྐྱབ་བ་གསུམ་དང་ལྡན་པ། མ་མ་དམ་ཚུམ་ཉམས་པ་
མ་ཡིན་ཅིང་སེམས་བསྐྱེད་བཟང་པོ་ཡོད་པ། གང་
ལའང་གདབ་ལུལ་དེས་དད་མོས་འགྲོ་ཞིང་སེམས་མི་
མཐུན་བ་མ་ཡིན་བ་གལ་ཆེའོ།།

གདབ་པའི་ལུལ་བར་དོ་དང་པོ་ཉིན་མཚན་འོད་གསལ་
ཀྱི་ཉམས་ཚུང་ཡོད་པ། གཉིས་པ་ཉིང་ངེ་འཛིན་རྩུང་
ཟད་སྐྱེས་པའམ་རྗེས་ཆེན་ལྷ་བྱའི་ཁྲིད་ཐོབ་ནས་ངེས་
ཤེས་བརྟན་པ། མ་མ་ནི་གང་ཟག་མཚོག་འགའ་རེ་ཙམ་
ལས་དེ་དུས་པལ་མོ་ཆེ་ལ་དགོས་པའོ།།

Це глибокі усні настанови звільнення слуханням — одна з “Шести Дгарм”, які дозволяють сягнути пробудження навіть без практики. Це витяг із пробуджених діянь Від’ядгари Пема Джюнгне, із “Коментаря до сутності усних настанов” (Желдам ньінгдзянг) зі “Звершення Пробудженого Серця Гуру — практика, що усуває всі перешкоди” (Тхугдруб барче кюнсел).

Хто має давати ці настанови? В найкращому випадку — той, хто досконало опанував практику двох стадій. Або принаймні той, хто обдарований трьома видами тренування. Щонайменше — той, хто непорушно тримає обітниці й самаї, і має досконалу мотивацію бодгічїтти. У будь-якому разі, вкрай важливо, щоб той, хто дає ці настанови, викликав довіру й відданість і був у злагоді з адресатом, який це слухає.

Адресати цих настанов — ті, хто перебувають у проміжному стані (бардо): (1) ті, хто мали переживання осяйності вдень і вночі; (2) ті, хто деякою мірою розвинули самадгі, або ті, хто отримали настанови Великої Досконалості (Дзогчену) тощо і здобули стійку впевненість щодо них; зрештою (3) майже всі люди, за виключенням лише небагатьох найвидатніших.



འདེབས་པའི་དུས་ནི། འོག་ཏུ་སོ་སོར་གསལ་བ་ལྟར་ལ་
སྦྱིར་ཉམས་ལེན་ཡོད་པའི་རིགས་མ་གཏོགས་གཞན་
པལ་མོ་ཆེ་བྱང་མཐའ་སྐད་ཅིག་མ་ནས་རིང་མཐའ་
ཞག་བདུན་ཚུན་ཅི་རིགས་པར་སྐྱེ་བ་གཞན་ཏུ་སྲིད་
པར་སྦྱོར་བ་དང་། རྒྱན་མ་རྗེད་པའམ་ལས་དང་འཁྲུལ་
བའི་གཞན་དབང་ཅན་འགའ་ཞིག་ཞག་བདུན་གྱི་
མཚམས་སུ་བར་སྲིད་ལྷ་མ་འཆེ་འཕོས་ཏེ་སྦྱར་བར་
སྲིད་གཅིག་འགྲུབ་པ་སོགས་ཤིན་ཏུ་རིང་མཐའ་ཞག་ཞེ་
དགུ་ལ་གནས་པས་མཚོན་མ་ངེས་པའང་ཡོད་མོད། བར་
་དོ་སྣ་མ་གཞིས་པལ་བས་ངོས་ཟེན་དཀའ་བས་སྲིད་པ་
བར་དོའི་ངོ་སྦྱོད་ཁོ་ན་ཡང་ཡང་བསྐྱར་བ་གལ་ཆེ། འོན་
ཀྱང་དབུགས་ཆད་ཀར་སྦྱིབས་ན་མཚོག་དམན་གང་
ལའང་བར་དོ་གསུམ་ཀའི་ངོ་སྦྱོད་རིམ་པར་འདེབས་བ་
ལེགས་ཏེ་ཐོས་གྲོལ་དོ་རྗེའི་གསུང་ཡིན་ཕྱིར་པན་ཆེ་
བས་སོ།།

*Коли слід давати ці настанови? Нижче це буде зазначено
детальніше для кожного випадку. В цілому, за виключенням
досвідчених практиків, більшість істот перенароджуються
впродовж тижня (тобто, у будь-який час від моменту смерті до
тижня після смерті). Тим не менш, деякі істоти, чи то за
відсутності необхідних умов, чи то внаслідок карми й оман, знов
помирають у бардо через сім днів після смерті, і далі знов
переходять у наступний проміжний стан. Так може тривати
щонайдовше — сорок дев'ять днів. Таким чином, тривалість
проміжного стану є невизначеною. Оскільки звичайним істотам
важко розпізнати перші два проміжних стани [бардо вмирання і
бардо дгармати], важливо повторювати для них настанови щодо
проміжного стану знову і знову. Тим не менш, коли дихання
припинилося, чи то померлий був досвідченим практиком, чи то
звичайною людиною, дуже добре послідовно ознайомлювати його з
усіма трьома проміжними станами (1 — 3) у відповідному порядку.
Оскільки це звільнення через слухання є ваджровою мовою, користь
від нього надзвичайна.*



འདེབས་པའི་ཚུལ་ནི། འགྲུབ་ཏུ་བྱང་བ་རྣམས་ལ་
དབང་པོས་བརྟེན་འཛིན་བའི་སྐབས་ནས་མིག་སྒྲར་རྟེན་
བྱིན་རྒྱབས་ཅན། མཐོང་གྲོལ་འཁོར་ལོ། སོ་སའི་ཚ་བའི་
སྐྱེ་མ་དང་ཡི་དམ་གྱི་སྐྱེ་བརྒྱན་ནམ་ཐང་ཀ་བཀྲམ་ལ་
མཚོན་པ་བཤམ། ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་ལ་ཕྱག་རྗེས། ལྷ
འི་རྣལ་འབྱོར། རྩོམ་སོགས་རྒྱུ་ཚོད་དང་མཐུན་
བར་ཡང་ཡང་གསལ་གདབ། ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱེ་མ་
དཀོན་མཚོག་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སློབ་པས་དང་
མོས་བསྐྱེད། འཁོར་བའི་སྐྱེ་བམལ་ལ་དེས་འབྱུང་དང་
བར་དོའི་གདམས་པ་གོ་སྐྱེ་བ་ཅི་རིགས་པ་བཤད། ལྷ་
པར་སངས་རྒྱས་སྐུས་གཅིག་ཁྱེད་གསུང་གྲོལ་རིགས། བརྒྱ
འི་སྤིང་བོ་སོགས་ཐོས་གྲོལ་གྱི་རྒྱུད་རྣམས་དང་། ཚེད་ཏུ་
བཤམས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་དང་གཟུང་ཐུགས་
ལྷུང་བར་ཅན་རྣམས་ཡང་ཡང་བཤགས།

Як давати ці настанови? Якщо це є доречним і можливим, поки людина все ще притомна і здатна спілкуватися, розмістіть у полі її зору освячені предмети. Покажуйте їй чакри, що звільняють баченням, а також зображення її корінних гуру і божеств-їдамів; і підготуйте дари. Тим, хто практикує, знову і знову нагадуйте про їхню практику, чи то це Магамудра, чи то Дзогчен, або практика божества, або тренування ума тощо. Незалежно від того, практикує людина чи ні, розмовляйте із нею про надзвичайні якості вчителів, Трьох Дорогоцінних, чистих земель, і у такий спосіб надихайте її віру. Допоможіть їй зародити зречення від страждань самсари і розповідайте їй про проміжний стан так, щоб для неї це було просто зрозуміти. Зокрема, знову і знову читайте для неї мантру “Єдине дитя всіх будд” (Санг’є се чіг); тексти, що звільняють, коли носимо їх на собі; мантру “Лотосна суть” й інші подібні мантри, які звільняють слуханням; уславлені імена будд і мантри-дгарані, рекомендовані для цих випадків.

ཨོྃརྒྱན་སྤྱང་བ་མཐའ་ཡས་སོགས་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་
སྤིང་ཐག་པ་ནས་བྱ། ཞེ་སྤང་སྐྱེད་པའི་རྒྱུན་ཏུ་འགྱུར་བ་
སོགས་ཡིད་ལ་མི་འཐད་པའི་བྱེད་སྤྱོད་སྐྱེ་བརྗོད་ཤིན་

Щиросердо молися Орг’єну Амитабі й іншим. Будь надзвичайно обачним, щоб не турбувати серце-ум людини, що вмирає. Уникай будь-яких дій чи слів, які можуть її засмутити або розгнівати.



ཏུ་འཛོམས། སེམས་ཆགས་པའི་ཡུལ་གང་ཡང་དུང་དུ་མི་
བཞག །སྤྲོ་སྤྲུགས་ཅ་ཅོ་རྣ་བར་གཟུན་པའི་སྐད་མུ་
མོའང་མི་བསྐྱལ། །ཐུང་གོལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིང་བསྐལ་
སྤྲོ་བདུན་རྩལ་བཞིན་བསྐྱབ་པའི་རིལ་བུ་སོགས་ཁར་
སྤྲིན། བཏགས་གོལ་སྤྲུགས་བམ་དང་ཅན་རྣམས་སྤྲུག་པ་
ལ་མཆན་ཁུང་གཡོན། སུང་མེད་ལ་གཡས་སམ། ལྷགས་
འདྲི་ཉླར་ན་མགུལ་དུ་གངགས། ཚོར་གྲོལ་བདུག་སྤྲོས་
མེར་བསྐྱེད་པའི་དུད་པ་བཏང་།

*Прибери подалі все, до чого вона прив'язана. Коли перебуваєш на
такій відстані від неї, з якої вона може почути, уникай безглуздої
балаканини і не кажи ані слова, яке може стурбувати її. Дай їй
пігулку з буддових реліквій “Сім перенароджень” чи інші подібні
пігулки-рілбу, що звільняють через відчуття смаку, приготовлені
належним чином. Якщо той, хто вмирає, чоловік, поклади тексти і
чакри, що звільняють носінням на тілі, по лівий бік від тіла, а якщо
це жінка — то по правий бік. Або ж, згідно з нашою традицією,
також можеш пов'язати тексти навколо шиї. Запали пахощі, що
звільняють через відчуття запаху, і окурюй ними приміщення.*

འཕོ་འདེབས་མི་དགོས་ངེས་པའི་རིགས་མ་གཏོགས་
གཞན་སྤྱི་ལ་རེག་གོལ་འཕོ་རྫས་ཆང་གར་མར་བསྐྱ་
བར་སྐྱངས་པའི་ལྗེ་གུ་བྱས་ལ་ཕྱི་དབྱགས་ཆང་ཀར་སྤྱི་
ཆངས་བྱག་ཏུ་བྱུགས། སུང་པོའང་མགོ་བྱང་། ཁ་ལུབ། རྫོ་
གཡས་འོག་ཏུ་བསྐྱེན་ཏེ་གཞག་ན་པན་ཡོན་དགོས་པ་
ཆེ། བརྗོད་པ་པོའང་རྫོ་འཚབ་འཚུབ་ཏུ་མ་སོང་བར་
མོས་གུས་སྤྲོང་རྗེ་རིག་རྩལ་གསལ་ངར་དང་ལྷན་པས།

*За виключенням тих, хто точно не потребує, аби для них виконували
перенесення свідомості (пхову), для всіх інших підготуй терпку
алкогольну пасту із субстанцій пхови, що звільняють через дотик.
Щойно припиниться зовнішнє дихання, змаж нею отвір Брагми на
маківці. Коли людина померла, буде надзвичайно корисно, якщо
зможеш перевернути її тіло на правий бік — головою на північ,
обличчям на захід. Той, хто читатиме настанови, має робити це
неквапливо, спокійно, сповнившись потужною відданістю,
співчуттям, і силою ріпи-усвідомлення.*



Самі настанови складаються із трьох частин.

1. Роз'яснення проміжного стану (бардо) смерті для досвідчених практиків.

གངམས་པ་དངོས་ལ་གསུམ། དང་པོ་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་ལ་འཆི་གའི་བར་དོ་གསལ་འདེབས་པ་ནི། ཕྱི་དབུགས་ཆད་ནང་དབུགས་མ་ཆད་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱལ་སྐྱོད་མི་བྱ་
བར་ན་བ་གཡེན་ནས་ཚིག་གསལ་ལ་གདངས་སྟོན་པོས་འདི་ལྟར།

Коли припинилося зовнішнє дихання, але внутрішнє дихання ще триває, не рухаючи тіло небіжчика, чітко й мелодійно начитуй йому у лівє вухο наступне:

གྲི་མ་སྐལ་ལྡན་རིགས་གྲི་བུ།

མ་ཡེངས་རྩེ་གཅིག་དྲན་པས་ཉོན།

འཇིག་རྟེན་འདིར་སྤང་ཇི་སྟེད་ཀུན།

མི་ལམ་བདུད་གྲི་བསྐྱུ་བྱིད་ཡིན།

к'єма калден рігк'ї бу

маєнг' цечіг' дренпе ньйон

джігтен дїр нанг' джїньє кюн

мілам дўк'ї лудрі їн

ཐམས་ཅད་མི་ཉལ་འཆི་བའི་རྒྱ།

Щасливцю з кармою благою,

дитя шляхетне, слухай!᳚

Не забувайся, слухай зосереджено!᳚

Усе, що в цьому світі проявляється, —᳚

то сновидіння, оманливі спокуси Марі.᳚

Все — непостійне й спричиняє смерть.᳚

Облиш страждання, о дитя шляхетне!᳚



སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱོང་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་གྱི་སྐྱེད་
དཀར་དམར་ནག་ལམ་སྐྱེད་བ་ཀྱུ་ལྟོ་
ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་ཚོ་འཕྲུལ་ཡིན་ལྟོ་

тхамче мітаг чівей г'ю

дунг нгал понг шіг рігк'ї бу
кар мар наг лам нанг'ва кюн

тхамче семк'ї чотрүл ін

རང་ལས་གཞན་དུ་སྐྱེད་བ་མེད་ལྟོ་
མ་འཇིགས་མ་སྐྱེད་སྤྱི་ལོ་སྐྱེད་
ད་ལྟོ་རྒྱ་རྒྱ་བ་བརྒྱལ་འདྲ་བ་ལྟོ་
སྤྱི་སྐྱེད་ནམ་ལངས་མཁའ་དང་འདྲ་ལྟོ་

рангле женду нангва ме

маджіг манганг рігк'ї бу

данта рігпа г'ял драва

чінанг намланг кхаданг дра

ནང་སྐྱེད་སྐྱེད་ནང་མར་མེ་བཞིན་ལྟོ་
གསལ་ལ་མེ་རྟོག་རྩེ་གཅིག་གཞན་ལྟོ་

Біле, червоне, чорне —

всі ці переживання на шляху —
то ілюзорні прояви двоїстого ума.

Ніякі з'яви окремо від тебе самого не існують.
Дитя шляхетне, не панікуй, не бійся!

Зараз ти ніби знепритомнів,
зовнішні з'яви нагадують світанок,
внутрішні пережиття — мов свічка в вазі.

У ясності, втім без думок,
лишайся зосередженим —

оце — осяйність смерті.

Це, власне, буддове осягнення і є.



འདི་ནི་འཆེ་བའི་འོད་གསལ་ཏེ།

སངས་རྒྱལ་དགོངས་པ་འདི་ཀ་རང་།

нанг' нанг' бумнанг' марме жін

салла мітог' цечіг' не

діні чівей' осал те

санг' є гонгпа діка ранг'

མ་བཅོས་མ་བསྐྱེད་སྤྱུག་པར་ཞོག།

ཚོས་སྐྱར་གྲོལ་ལོ་རིགས་ཀྱི་བྱུ།

мачо' мале лхугпар жог'

чокур' дрөлло ригк' і бу

У непідробній чистоті спочинь природно.།

Дитя шляхетне, звільнишся у дгармакаю!།

ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད། ལུགས་དམ་ཟེན་པའི་རྟགས་བྱུང་ན་དེ་ཀར་བཞག་པས་དབང་པོ་རབ་དེ་ཡིས་གྲོལ།

Промов це тричі. Якщо з'являться ознаки входу в тхугдам [занурення у медитативний стан після смерті], зупинися на цьому, оскільки ці істоти з найвищими здібностями звільняться у такий спосіб.



2. Роз'яснення проміжного стану істинної природи (бардо Дгармати)

གཉིས་པ་དེ་ཡིས་པན་མ་ཐོགས་པའམ་ཐོགས་ཀྱང་བརྗེད་ཀྱང་ལྷགས་དམ་གྲོལ་བའམ། རང་དབྱུགས་ཚད་པའི་རྟགས་བྱོད་དང་མདངས་ཡིལ་བ་སོགས་རྣམ་པའི་ཚེ་
ཚོས་ཉིད་བར་དོ་གསལ་འདེབས་པ་ནི།

Це роз'яснення дається, якщо попередні настанови не допомогли, або допомогли, але тхугдам завершився, або коли з'явилися ознаки припинення внутрішнього дихання, такі як згасання тепла тіла і втрата природного сяйва шкіри тощо.

གྲུ་མ་སྐལ་ལྡན་རིགས་གྲི་བུ།
མ་ཡེངས་ཚེ་གཅིག་དྲན་པས་ཉོན།

**к'ема калден рігк'ї бу
маєнг' цечіг' дренпе ньйон**

ཁར་སང་རིག་པ་དོས་མ་ཟེན།
ད་ནི་ཞག་བདུན་ཚུན་ཚད་ལེ།
སྣང་བ་ཐམས་ཅད་འཇའ་འོད་ཟེར།
ཐིག་ལེ་ལྷ་སྐུའི་རྣམ་པར་ཤར།

**кхарсанг' рігпа нг'о ма зін
дані жяг'дюн ц'юнче ла**

Щасливцю з кармою благою,

дитя шляхетне, слухай!᳚

Не забувайся, слухай зосереджено!᳚

До того ти не розпізнав природне усвідомлення,᳚

тож відтепер впродовж семи наступних днів᳚

в твоєму сприйнятті все поставатиме веселками,᳚

променями світла, бінду і формами божеств.᳚



нанг'ва тхамче джяё зер
тхіг'ле лха куй нампар шяр
ཐམས་ཅད་རིགས་ལྔའི་རྒྱལ་བ་ཡི།
ཡི་ཤེས་ཐབས་ཀྱི་འཚོ་འཕུལ་ཡིན།
འོད་དང་འོད་ཟེར་བཀའ་འཚོར་ཡང་།
དེ་ལ་མ་འཇིགས་མ་སྐྱག་པར།
རང་སྣང་ཡིན་པར་ལ་སྐྱོས་ཤིག།
тхамче ріг' нгей г'ялва і
еше тхабк'і чотр'ул ін
ө данг' öзер тракцер янг
дела ма джіг' ма траг'пар
ранг' нанг' інпар ла дө шіг'
དེ་དང་ལྷན་ཅིག་འོད་ཟེར་ནི།
བཀའ་མེད་ཡིད་ལ་འཐད་པར་འཆར།
དེ་ལ་མ་ཆགས་འཁོར་བའི་ལམ།
དུག་ལྔ་རང་མདངས་སྣང་བ་ཡིན།
деданг' лхенчиг' öзер ні

Все це — чудовні прояви:
мудрості й методів п'яти родин.

Пронизливо яскравих променів і світла:
не бійся, не жахайся,
будь певен: то твої власні прояви.

Із ними одночасно з'являться:
тьмяні проміння, що вабитимуть тебе.
До них не лий — то шлях в самсару,
так сяють п'ять отрут.

Отже, у твоєму сприйнятті постануть:
чистий і занечищений шляхи.
У виборі шляху не помились!



трагме їла тхепар чар

дела ма чаг кхорвей лам

дуг нга ранг данг нангва їн

དེ་ལྟར་ཁྱོད་གྱི་སྣང་བ་ལསྟེ།

དག་དང་མ་དག་ལམ་ཤར་བསྟེ།

ལམ་གྱི་འདམ་ཀ་མ་འོར་བརྟེ།

детар кхйо к'ї нангва ла

даг данг мадаг ламшяр ве

ламг'ї дамка манор вар

རིགས་ལྡེ་ཡབ་ཡུམ་སྤྱགས་ཀ་ནསྟེ།

རྩོ་རྩེ་སེམས་དཔའི་གསེང་ལམ་ཆེྟེ།

འོད་གྱི་སྒྲུ་གུ་མིག་ལ་བྱུགྟེ།

ріг нга яб юм тхугка не

дордже семпей сенглам че

ок'ї бугу мігла зуг

རིག་བ་སྣན་གྱིས་གནས་པའི་ཆེྟེ།

བདག་ཉིད་སྤྱགས་རྗེས་བྱུངས་ཤིག་ཅེསྟེ།

З сердечних центрів будд п'яти родин в союзі

твоїх очей сягне трубочка світла —

шлях Ваджрасаттви —

найкоротший, дивовижний.

Перебуваючи в природнім усвідомленні,

із палким прагненням і тугою молися:

“На мене згляньтесь милосердно!”

Ти й божества, яких сприймаєш, — нероздільні,

немає нічого, що слід облишити або прийняти,

вилучити чи додати — так спочинь.

В той час, як божества розчиняться у божествах,

ти звільнишся у самбогакаю.



འདུན་པ་དྲག་པོས་གསོལ་བ་གདབ།
ріґпа лхенґ’ї непей це
даґньї тхугдґе зунґшіґ че
д’унпа драґп’о с’олва даб
རང་དང་སྣར་སྣང་དབྱེར་མེད་དང་།
སྣང་སྣང་བསལ་བཞག་མེད་པར་བསྐྱེད།
དེ་ཚེ་སྣལ་སྣ་ཐིམ་ནས།
ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐྱར་གྲོལ་བར་འགྱུར།
ранґ данґ лхар нанґ ерме данґ
панґ ланґ сал жяґ мепар к’янґ
деце лхала лха тхім не
лонґч’о дзоґкур др’олвар г’юр
གྲེ་མ་སྐལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བུ།
གལ་ཏེ་དུས་དེར་མ་གྲོལ་ན།
དུས་མ་འགྱུར་ཀྱང་སྣང་བ་འགྱུར།
རྫོགས་མཚམས་སྟེང་འོག་ཐམས་ཅད་ཀུན།

Щасливцю з кармою благою,
дитя шляхетне, слухай!᳚
Якщо не звільнишся тоді,᳚
час не зміниться,
але у сприйнятті зміняться з’яви:᳚
у основних і у проміжних напрямх,
нагорі й знизу —᳚
усе постане як бурхлива широчінь
веселок й полум’я.᳚

Великославний з сонмищем божеств-герук᳚
й численними жахними служниками᳚
вдарять рясним дощем гострої зброї,᳚
заходячись ГУМ-ПХАТ —
так, що здригнеться тисяча світів,᳚
і розмаїття полум’яних з’яв демонструватимуть.᳚



འཇའ་འོད་མེ་དབུང་འབྲུགས་པའི་སྒོང་།

к'єма калден рігк'ї бу

ґалте дүдер мадрөл на

дү маг'юр к'янґ нанґва ґ'юр

чоґцам тенґ оґ тхамче кюн

джяө мепунґ тругпей лонґ

དབལ་ཆེན་ཐག་འཐུང་སྣ་ཚོགས་དང་།

འཇིགས་པའི་བྱག་བརྒན་དུ་མ་ཡིས།

མཚོན་ཆ་རྣེས་པའི་ཆར་འབབས་ཤིང་།

རྩི་པར་གད་མོས་སྒོང་ཁམས་གཡོ།

འབར་བའི་རྣམ་རོལ་ཅིར་ཡང་སྟོན།

палчен траґ тхунґ лхацоґ данґ

джіґпей чаґ ньєн дума ї

цөнча новей чарбеб шінґ

хунґ пхет ґємо тонґкхам йо

барвей намрөл чір'янґ төн

དེ་ལ་མ་སྐྱག་མ་སྒྲངས་བར།

Не панікуй і не жахайся, གླི

все розпізнай як силу ріґпи —

усвідомлення природного, གླི

будь певним в цьому,

так розслабся й відпусти. གླི

На це сприйняття покладаючись

і об'єднавшись неподільно, གླི

ступиш на шлях і звільнишся. གླི



ཐམས་ཅད་རང་གི་རིག་ཚུལ་དུ།
ངོས་བཟུང་ཐག་ཚོད་རང་བབས་ཞོག།
འདུན་པ་གཏོད་ལ་དབྱེར་མེད་བསྐྱེད།
ལམ་སྣ་ཟེན་ནས་གོལ་བར་འགྱུར།

**дела ма траг ма нганг вар
тхамче ранг ги ригцал ду
нг'öзунг тхагчö рангбаб жöг
д'юнпа төла ерме се
ламна зинне дрöлвар г'юр**

ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་པས་དབང་པོ་འབྲིང་པོ་རྣམས་དེ་ཀས་གོལ་བར་གསུངས།

Промовляй це знову й знову. Сказано, що в такий спосіб звільняться ті, хто має середній рівень здібностей.



3. Ознайомлення із проміжним станом (бардо) становлення

གསུམ་པ་སྲིད་པ་བར་དོའི་ངོ་སློང་ཞག་བདུན་པན་ཚད་ལ་འདེབས་པར་གསུངས་ཀྱང་གཞུང་གི་ཞག་གངས་རྣམས་བསམ་གཏན་གྱི་ཞག་ལ་དགོངས་པས། གང་ཟག་སྲི་ལ་ཞག་གསུམ་པན་ཚད་ངོ་སློང་འདི་ཀ་ལོ་ན་ཟབ་པས་བྱང་ཚོག་གི་ཞར་བྱང་ཟས་བསྐྱེད་རྗེས་སུ་ཚར་རེ་བཏགས་པ་དང་། འདི་ཉིད་ལོ་ན་བརྗོད་ཀྱང་ཅུང་སྟེ་སྟེའི་གསལ་སྣང་སྟེང་རྗེས་སེམས་དང་ལྡན་པས་མདུན་དུ་བཀུག་པར་བསམས་ལ་གསུང་བཅོམ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་གངས་གསལ་ལ་སྟོན་པས།

Сказано, що ці настанови слід читати починаючи з сьомого дня й надалі. Втім, згідно з корінним текстом, коли рахуються “дні”, маються на увазі “дні в медитативному зосередженні”. Тому, для більшості людей починаючи з третього дня і надалі слід читати лише оце ознайомлення, оскільки воно є дуже ґрунтовним. Під час виконання ритуалу спрямування померлих до вищих сфер, це ознайомлення слід прочитати одразу після присвяти дарів їжі. Втім це ознайомлення можна також читати окремо. Візуалізуй себе божеством, сповнись милосердям і, закликавши [свідомість небіжчика], уяви його перед собою. Присвятивши сур, чітко і мелодійно промов:

གྲི་མ་ཉོན་ཅིག་རིགས་གྲི་བུ།

Ох, дитя шляхетне, слухай!᳚

མ་ཡེངས་མ་ཡེངས་དྲན་པ་བརྟན།

Не забувайся, зосередься!᳚

ད་ནི་རྗེས་སེམས་འདུས་པའི་ལྷས།

སྲིད་པ་བར་དོའི་སྣང་བ་ཤར།

Наразі маєш тіло із прани і серця-ума об’єднаних,᳚

ཀ’ེམ་ རྣྱེན་ ཅིག་ རིག་ཀྱི་

і прояви бардо становлення з’являються.᳚

མེང་ མེང་ དྲན་པ་ ཏེན་



дані лунгсем дүпей лю
сіпа бардой нангва шяр
འཆི་བར་ཤེས་ཤིང་གསོན་ལ་འཕྲེང་།
གཤེན་རྗེའི་ལོ་ཉ་གཏུམ་པོས་བྱེན།
འཇིགས་པའི་སྐྱོ་དང་ཉམ་པའི་འཕྲང་།
ངེས་དང་མ་ངེས་རྟགས་མང་ཤར།
чівар шешінг сөнла тренг
шінджей пхонья тумпö зін
джігпей дра данг ньямпей транг
нгє данг мангє тагманг шяр
དེ་ཀུན་རང་གི་སེམས་ཀྱི་རྩལ།
སེམས་ནི་སྟོང་པ་ནམ་མཁའ་འདྲ།
ནམ་མཁའ་ནམ་མཁའ་སྐྱགས་མི་རྟེན།
དེ་ཕྱིར་ཚོས་ཉིད་དཔའ་གདིང་སྐྱེད།
декюн ранг гі сем к’ї цал
семні тонгпа намкха дра
намкхе намкха лагмі ньє

Ти знаєш, що помер, і тужиш за життям.᳚
Люті посланці Ями тебе схопили.᳚
Звуки жахні і моторошні прірви,᳚
численні знаки певні і непевні постають.᳚

Усе це — вираз твого власного серця-ума.᳚
А серце-ум — порожній наче небо.᳚
Простір не може простору зашкодити, тому᳚
відвагу й впевненість у істинній природі зароди!᳚

Дарунок суру цей освячений призначено тобі;᳚
ці невичерпні насолоди — чиста їжа,᳚
що відчуттям смаку звільняє.᳚
Скуштуй і не журися за життям.᳚

Тугу свою спрямовуй до їдама і Гуру!᳚



дечір чöньї падінг к'є

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གསུང་བཟོ་འདི།

ཟད་མི་ཤེས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་དེ།

ཟག་མེད་སྤང་གྲོལ་ཞལ་ཟས་ཡིན།

བཞེས་ཤིག་གསོན་ལ་མ་འཕྲེང་བར།

джін г'ї лабпей сур нго ді

земі шепей лонгчö де

загме ньянг дрöl жялзе ін

жешіг сönла матренг вар

འདུན་པ་སྣ་དང་སྣ་མར་གཉིད།

འདི་ནས་ལུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་རོལ་ན།

བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཡོད།

མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་པ་བཞུགས།

дўнпа лха данг ламар тө

діне нубк'ї чоґ рöl на

девачен г'ї жінг кхам йо

гönпо öпаг мепа жүг

На захід звідси — Сукхаваті-Девачен,᳚

чиста земля блаженства,᳚

там — Амитабга-захисник.᳚

Кожен, хто згадує ім'я його,᳚

там переродиться.᳚

Тож пам'ятай ім'я цього захисника,᳚

йому молися!᳚

“Авалокітешваро, Падмасамбгаво,᳚

тримайте мене в серці!” —

з цією думкою відданість зроди.᳚

У стані, що без жодних сумнівів,᳚

прямої спонтанною ваджровою ходою!᳚



སྲུ་ཞིག་དེ་ཡི་མཚན་འཛིན་པུ།
དེ་ནི་དེ་ཅུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར།
ཁྱོད་ཀྱང་མགོན་པོ་དེ་ཡི་མཚན།
ཡིད་ལ་བརྩུང་ནས་གསོལ་བ་ཐོབ།

**сужіг деї цендзін па
дені деру к'евар г'юр
кхйо к'янг г'онпо деї цен**

їла зунг не с'олва тхоб
སྲུ་རས་གཟིགས་དང་བསྐྱེད་འགྱུར།
མཁྱེན་ནོ་སྐྱམ་དུ་མོས་གྲུས་བསྐྱེད།
ཐེ་ཚཱ་མེད་པའི་ངང་ཉིད་ནས།
རང་བྱུང་དོ་རྗེའི་འགྲོས་ཀྱིས་སོང།

**ченрезіг данг пема джюнг
кх'енно ньямду м'огю к'е
тхецом мепей н'ганг ньї не
рангджюнг дорджей др'ок'ї сонг**
ཞིང་ཁམས་དེ་ཅུ་བསྐྱེད་སྐྱུབས།

Стрімко народишся чудовним чином;
в тих чистих землях у бутоні лотоса;
Тому, дитя шляхетне, з радістю і втіхою;
віру, палке прагнення і відданість зроди!



རྩུ་ཏེ་ལྷུར་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཅི།
དེ་ཕྱིར་དགའ་ཞིང་སྣོ་བའི་ངང་ཅི།
དང་མོས་སྐྱེད་ཅིག་རིགས་ཀྱི་བྱེ།

**жінгкхам деру пемей буб
дзүте ньюрду к'эвар г'юр
дечір ґажінг тровой нґанг
демө кье чиг'іг'і бу**

ཞེས་ཡང་ཡང་བཟོན་པས་དབང་བོ་ཐ་མ་གྲོལ་བར་གསུངས།

Промовляй це знову й знову. Сказано, що в такий спосіб звільняться ті, хто має нижчий рівень здібностей.

4. Настанови щодо звільнення через перенародження

ཞག་བདུན་པན་ཆད་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་སྐྱེ་བ་བརྒྱད་ནས་གོལ་བའི་གདམས་བ་ནི།

Починаючи з сьомого дня і надалі, після вищенаведеного даються настанови щодо звільнення через перенародження:



གྲི་མ་ཉོན་ཅིག་རིགས་གྲི་སུ།

ད་ནི་མངལ་སློ་མ་ཁེགས་པས།

སྔོང་དུམ་གྲོག་ལུག་ལུན་ཁྲོད་དང་།

ནགས་ཚལ་གཞལ་ཡས་ཁང་མཚོང་ཡང་།

к'єма ньюн чіг рігк'ї бу

дані нгал го макхеґ пе

донгдум дроґ пхуг' мюнтрө данг

нагцал жял'є кханг' тхонг' янг

དེ་ལ་ཆགས་དང་ཞེན་པ་སྔོང་།

འཇམ་སྒྲིང་སྦྱི་དང་བོད་གྲི་ཡུལ།

ཁྲོད་གྲི་ལྗ་མའི་ཞབས་བྱང་དུ།

སྦྱི་བ་ལེན་པའི་འདུན་པ་གཏོད།

дела чаг данг' женпа понг

дзамлінг' чіданг' бөк'ї юл

кхйо к'ї ламей жябдрунг' ду

к'єва ленпей дүнга тө

ཚས་ལྡན་རིགས་གྲི་པ་མ་གཉིས།

Ох, дитя шляхетне, слухай!᳚

Зараз ворота до утроби не закриті,᳚

ти бачитимеш стовбури, западини, печери,᳚

темні місця, ліси, палаци, втім,᳚

облиш чіпляння й прагнення до них.᳚

Зосередься на перенародженні᳚

біля свого Учителя᳚

в землях Тибету чи то поза ними.᳚

Уявляй батька і матір як адептів Дгарми,᳚

як Падмакару із дружиною в союзі.᳚

Облиш чіпляння і відразу,᳚

сповнившись вірою, в медитативнім стані будь.᳚



བསྐྱེད་འགྲུབ་གནས་ཡབ་ཡུམ་བསྐྱོན་མུ་
 མགས་དང་ལྗང་བའི་སྒོ་སྒྲིབ་ལུ་
 དད་པས་བསམ་གཏན་དང་དུ་ལྷགས་མུ་
 ཟབ་མོའི་ཚོས་ཀྱི་སྒོ་དྲ་གྱུར་ནས་མུ་
 ལྷུར་དུ་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པར་འགྱུར་མུ་

Як станеш вмістищем
 для Дгарми вчень глибоких,᳚
 стрімко одвічну мудрість осягнеш.᳚

**чӧден рiгк’ї пхаманьї
 пема джюнгне яб юм гом
 чаг данг дангвей лопонг ла
 депе самтен нгангду жюг
 забмой чӧк’ї нӧг’юр не
 ньорду еше тхобпар г’юр**

ཞེས་ཞེ་དགུ་རྗོགས་ཀྱི་བར་ཉིན་རེ་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཡོན་ཏན་ནི། གཞུང་ལས། དེ་ལྟར་རིམ་པར་གདམས་པ་ཡིས་མུ་ ཇི་ལྟར་དབང་པོ་དམན་པ་ཡང་མུ་ རྒྱུ་བ་བདུན་ནས་
 རིམ་པར་གྲོལ་མུ་ ཅས་དང་། འདི་ལྟའི་གདམས་པ་ཡང་ཟབ་ནི་མུ་ བསྐྱོན་མུ་དགོས་ཏེ་ཐོས་གྲོལ་ལོ་མུ་ ཞེས་གསུངས་པ་ཉིད་ཚུལ་བཞིན་ལག་ཏུ་སྒྲུབ་ན་བསྐྱེད་པ་མ་མཚེས་སོ། །

Згідно з першоджерелами, коли начитувати це щодня до завершення сорока дев’яти днів, то блага будуть наступні: “За допомогою цих покрокових настанов, поступово звільняться протягом семи народжень, навіть ті, хто має нижчий рівень здібностей”, а також: “Ці найґрунтовніші настанови, звільняють слуханням — без необхідності практики”. Якщо застосовувати це належним чином, безперечно, так і буде.



དེ་དག་གང་གིས་མཐར་ཡང་བཟང་པོ་སྐྱོད་པ་དང་། བདེ་སློན་མངོན་དགའི་ཞིང་སློན་སོགས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློན་ལམ་མང་དུ་གདབ། དགེ་ཅུང་ཚུབ་ཏུ་བཟོས་ལ་ཀ་
 དག་གི་ངང་དུ་ཡུལ་སེམས་རོ་གཅིག་པར་མཉམ་གཞན་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱུང་། ཇེས་སུ་ཕུང་པོ་ལ་རེག་གོལ་བྱེ་མའང་གདབ་ཅིང་ངན་སོང་སྐྱོད་པའི་ལྷགས་སོགས་བརྗོད།
 བདུགས་གོལ་གྱི་ལག་ལེན་སོགས་ཚུལ་བཞིན་བྱས་ན་གདོད་མའི་མགོན་པོའི་གསུང་ལ་བསྐྱེད་པ་མི་སྲིད་པས། ཟབ་མོའི་ཐབས་དེ་ཙམ་འཚོགས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས་ངེས་
 པར་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་འཛིགས་པ་ལས་ཐར་ཅིང་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་དཔལ་ལ་དབྱུགས་འབྱེན་འཛོལ་གདོན་མི་ཟེཏ། །

Після цих настанов наприкінці також слід прочитати багато молитов-прагнень Великої Колісниці, такі як “Молитва-прагнення до благих діянь”, прагнення перенародження у Сукхаваті, прагнення перенародження у світі Істинної Радості [чиста земля Акшоб’ї] тощо. Присвяти джерела блага Пробудженню і якомога довше лишайся у медитативній рівності — в плині одвічної чистоти, де об’єкти сприйняття і серце-ум мають єдиний смак. Після того посип тіло померлого порошком, який звільняє через дотик, і начитуй мантри очищення нижчих світів і тому подібні. Якщо правильно застосовувати [засоби] звільнення через носіння на тілі, то безперечно, благословіннями самих лише цих ґрунтовних методів, [померлий] звільниться від страху самсари й нижчих світів, і сягне пробудження у величі цілковитої свободи. Це безсумнівно так, адже мова Одвічного Захисника є неоманною.

གཞན་དོན་མཛད་པ་ལ་ཅིག་སྐྱེ་ཡུལ་གཞན། །
 བསྐྱོ་སློན་ཚར་གཅིག་བསྐྱབ་ན་དྲིན་ཆེར་བསྐྱེ། །
 གཞན་དག་དགོངས་སྐྱོད་རྗེས་པས་ཞིབ་ཆ་མེད། །
 འཕོ་འདེབས་འོལ་ཙམ་བྱས་པས་ཚག་པར་རྫོམ། །
 བས་ཆེར་རྗོངས་པས་འདི་བྱ་དེ་བྱེད་མེད། །

*Деякі твердять, що вони для інших творять благо:
 присвяту й прагнення прочитають лише раз
 і вважають себе поважними і найдобрішими.
 Інші осягнення спотворюють, у поведінці нехтуючи тонкощами,
 й зарозуміло вважають, що достатньо пхову виконати абияк.
 Більшість необізнана в тому, що слід робити.*



དང་བྱ་ལས་ཀྱང་འདྲེན་བྱེད་སེམས་ཚུ་འཕྲོད། །
དེ་བས་ཀྱན་ལ་ཕན་བར་འགྱུར་དཀའ་ཡང་། །
སྤོང་རྗེའི་སེམས་ལྡན་དམ་པ་རེས་འགའ་ཙམ། །
ཚུལ་འདིས་མ་ཀན་སྐྱབས་མེད་སྐྱོབ་པ་ཡི། །
ཐབས་ཟབ་གཅིག་ཅར་ཕྱག་ཏུ་བཞེས་པ་ལ། །
བསྐྱེལ་གསོས་ཙམ་དུ་འགྱུར་སྐྱམ་ཀུ་སྣ་ལི། །
སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་གནས་ཆེན་རྫོང་ཤོད་དུ། །
རྒྱབ་པའི་སྐབས་བགྲིས་དགེ་བས་སྐྱེ་དགུ་ཀུན། །
ཕུམ་གཅིག་གཤོད་མའི་ས་ལ་རྣལ་གྲོལ་ཤོག། །
དགེ་ལེགས་འཕེལ།།

*Серце-ум провідника розбурханий сильніше за серце-ум того,
хто потребує настанов.
З огляду на це, хоча і важко всім принести користь,
але щоб лише нагадати тим небагатьом,
хто милосердям сповнений,
про відповідну практику глибоких швидкодійних методів
для прихистку старих безпорадних матерів,
я, кусалі Лодрö Тхає, підготував це,
коли практикував в святій місцині Дзонгшö.
Завдяки цьому благу хай всі істоти разом
природним чином звільняться в одвічну сферу!
Хай благо і добро примножуються!*

*З нагоди вчень Пакчока Рінпоче про бардо, переклала з тибетської, співставляючи з англійською версією
Lhasey Lotsawa Translations, Ната Сöнам Ванг'мо, серпень 2020. Редагували Марина Рябикіна і Сергій Зінов'єв.*



LHASEY LOTSAWA
TRANSLATIONS AND PUBLICATIONS