

# Сборник Внешних Практик Лонгчен Ньингтик

Составление и перевод: Пема Тринлей Ринпоче

Publisher imprint:

Toliman LLC

251 Harvard st. suite 11, Brookline, MA 02446

1.617.274.0635

Printed in Ukraine

Order a copy with worldwide delivery:

<https://balovstvo.me/prayer>

ISBN — 978-1-62540-054-3

© 2015

Toliman

© 2010-2015

Longchen Nyingthig Ukraine

# Contents

1	Мипам Ринпоче	
	Гуру-йога Дождь Благословений	3
1.1	Прибежище . . . . .	3
1.2	Бодхичитта . . . . .	3
1.3	Десять ветвей накопления заслуг . . . . .	4
1.4	Визуализация . . . . .	5
1.5	Семистрочная молитва . . . . .	8
1.6	Растворение . . . . .	9
2	Мипам Ринпоче	
	Садхана Будды Шакьямуни	10
2.1	Призывание . . . . .	10
2.2	Прибежище и бодхичитта . . . . .	11
2.3	Созерцание четырех безмерных . . . . .	11
2.4	Визуализация . . . . .	12
2.5	Рецитация . . . . .	16
2.6	Растворение . . . . .	17
3	Джигме Лингпа	
	Океан Сиддхов	19
3.1	Вступление в Обитель Всеведения . . . . .	19
4	Лонгчен Рабджам	
	Особые благопожелания	23

# 1 Мипам Ринпоче Гуру-йога Дождь Благословений

## 1.1 Прибежище

ན་མོ། ལྷ་མ་བདེགཤེགས་འདུས་པའི་སྐྱོ།  
དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ལ།  
བདག་དང་འགོ་དྲག་སེམས་ཅན་ནམས།  
བྱང་རྒྱབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

В Ламе, воплощении всех Сугат,  
В сущности Трех Драгоценностей,  
Я и все живые существа шести миров,  
Принимаем Прибежище вплоть до достижения Просветления.

## 1.2 Бодхичитта

སེམས་བསྐྱེད་འགོ་བ་ཀྱན་དོན་ཏུ།  
ལྷ་མ་སངས་རྒྱས་བསྐྱབ་ནས་ནི།  
གང་ལ་གང་འདུལ་ཕྱིན་ལས་ཀྱིས།  
འགོ་བསྐྱོལ་བར་དམ་བཅའ་འོ།

Порождая Бодхичитту исполнения целей все живых существ,  
Я достигну (состояния) Учителя – Будды,  
Каждого укрощающего соответствующими Деяниями,  
И обязуюсь освобождать всех живых существ.

### 1.3 Десять ветвей накопления заслуг

གླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་གཤེགས་མཁའ་  
ཉི་ཟླ་བསྐྱེད་གདན་ལ་བཞུགས་མཁའ་  
ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས་ཕྱག་འཆའ་མཁའ་  
ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཆོད་པ་འབུལ་མཁའ་  
ཉམས་ཆགས་སྤྲིག་སྤྲིབ་མཐོལ་ཞིང་བཤགས་མཁའ་  
གསང་སྟགས་བསྐྱབས་ལ་རྒྱུ་ཡི་རངས་མཁའ་  
སྤྲིན་གྲོལ་གསང་སྟགས་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་མཁའ་  
ལྷ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་གསོལ་འདེབས་མཁའ་  
སྤྲིང་པོ་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བསྟོར་མཁའ་  
ཡང་དག་རྩི་རྩི་དོན་རྩི་གས་ཤོག་མཁའ་

Лама, Идам, Дакини, пожалуйста, придите!  
Располагайтесь на лotosовых тронах, дисках солнца и луны.  
Телом, речью и умом пред Вами преданно простираемся.  
Свершаем внешние, внутренние и тайные подношения,  
В нарушениях обетов, недобродетелях,  
Омрачениях признаемся и раскаиваемся.  
Радуемся достижениям практикующих Матраяну.  
Поверните Колесо Дхармы Созревания и  
Освобождения Тайной Мантры.  
Молим, останьтесь, не уходите в Нирвану!  
Сущность заслуг посвящаем благу живых существ  
Да постигнем смысл Ваджрной истины!

## 1.4 Визуализация

ཨེ རང་ལུས་ཐ་མལ་གནས་པའི་མདུན་མཁའ་རྒྱ  
ཨོ་རྒྱལ་ཇི་མེད་རྟ་ན་གོ་ཤའི་མཚོ།  
གཏིང་ཟབ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་རྒྱས་གང་བའི།  
དབུས་སུ་རིན་ཆེན་པད་མོང་འདབ་རྒྱས་སྟེང་།  
སྤྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱལ་རྩོ་རྩེ་འཆང་།  
མཚན་དཔེའི་དཔལ་འབར་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འཁྲུལ།  
ཕྱག་གཡས་རྩོ་རྩེ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས།  
དར་དང་རིན་ཆེན་རུས་པའི་རྒྱལ་གྱིས་མཛེས།  
འོད་ལའི་ཀློང་ནས་བདེ་ཆེན་གཟི་བྱིན་འབར།  
འཁོར་དུ་རྩ་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སྤྲིན་ལྷར་གཏོབས།  
བྱིན་རྒྱལ་སྤྱུགས་རྩེའི་ཆར་འབབས་བདག་ལ་གཟིགས།

Я – в обычном теле, в пространстве передо мной,  
Чистое озеро Дханакоша в Оддияне,  
Чьи глубины наполнены восемью благими качествами.  
Посреди него, на драгоценном распустившемся лотосе —  
Единение всех источников Прибежища,  
Держатель Ваджра из Оддияны,  
Сияет великолепием всех знаков и признаков,  
В союзе с божественной супругой  
В правой руке держит ваджр, в левой — чашу из черепа.  
На нем — украшения из шелка, драгоценностей и костей  
Излучает величественное сияние пяти светов  
Совершенной радости и блаженства.  
Окружен океаном Трех Корней, собранных подобно облакам  
Пролей дождь благословенной доброты, Гуру, взгляни на меня!

རྒྱལ་ཀླན་ངོ་བོ་འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་སྤྲུང་།  
 གཏུང་ཤྱགས་དྲག་པོས་དད་ལྷག་རྟག་ཏུ་འཛེལ།  
 ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དག་བའི་ཆོགས།  
 ཀླན་བཟང་མཆོད་པའི་སྤྱིན་དུ་དམིགས་ནས་འབུལ།  
 ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྤྲིག་ལྷུང་མ་ལུས་བཤགས། སྤས་བཅས་རྒྱལ་བ་ཀླན་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི།  
 རྩབ་བདག་གཅིག་ཕུ་མགོན་པོའི་རྣམ་ཐར་ལ།  
 སྤྱིང་ནས་ཡི་རང་དད་པས་གསོལ་འདེབས་ཤིང་།  
 ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་ཆར་ཆེན་འབེབས་པར་བསྐྱལ།

Перед сущностью всех Победителей,  
 Бессмертным Телом Изначального Знания  
 Постоянно простираюсь с сильной пылкой преданностью.  
 Я подношу тело, владения и добродетель,  
 Собрannую в течение трех времен,  
 Как Всеблагие облака подношений Самантабхадры.  
 Освобождающий от всех пороков и преступлений  
 Сын Победоносных, исполненный благих качеств  
 Верховный Владыка, единственный защитник,  
 Совершенный пример,  
 Из глубины моего сердца сорадуюсь и молюсь.  
 Пролей дождь обширных и глубоких наставлений Дхармы.

རང་གཞན་དག་བའི་དངོས་པོ་ཀུན་བསྐྱེམས་ནས།  
 འགྲོ་ལམས་རྒྱ་མཚོ་ཇི་སྲིད་གནས་ཀྱི་བར།  
 མགོན་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་རྩེ་བསྟེན་གསུངས་ཏེ།  
 མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བ་འདྲན་པའི་དོན་དུ་བསྟོ།  
 སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་མཁུན་བརྩེའི་གཏེར་ཆེན་པོ།  
 དུས་ངན་སྟེགས་མའི་སྐྱབས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།  
 ལྷ་བདོའི་རྒྱད་པས་མཉམ་ཤིང་གདུངས་ཤུགས་ཀྱིས།  
 གསོལ་འདེབས་བྱ་ལ་བརྟེ་བས་བྲུགས་ཀྱིས་གཟིགས།  
 དགོངས་པའི་གྲོང་ནས་བྲུགས་ཇིའི་རྩལ་ལྷུངས་ལ།  
 མོས་ལྷན་བདག་གི་སྤིང་ལ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།  
 རྟགས་དང་མཚན་མ་ལྟར་དུ་སྟོན་པ་དང་།  
 མཆོག་དང་བྱམ་མོང་དངོས་གྲུབ་སྤུ་གསོལ།

Собрал всю свою и других подлинную добродетель,  
 До тех пор, пока существует океан миров скитальцев,  
 Следуя твоему, Высший Защитник, освобождающему примеру,  
 Посвящаю ее для пользы всех скитальцев сансары,  
 Заполняющих пространство.  
 Единение всех источников Прибежища,  
 Великое сокровище мудрости и любви,  
 Высшее драгоценное Прибежище в эту темную эпоху упадка,  
 Умоляю, скорее взгляни с любовью на твоего сына,  
 Страдающего от постоянного увеличения пяти вырождений.  
 Молю, благослови мое преданное сердце,  
 Наполни милосердной энергией из Пространства Мудрости!  
 Быстро прояви знаки и указания,  
 И даруй высшие и общие достижения!

༥༩ ཨོ་ཁྱེ་ཡུལ་གྱི་རྩལ་བྱང་མཆ་མས།

ཡ་མཚན་མཚལ་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན།

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱར།

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་གྱིས་།

ཕྱིན་གྱིས་རྫོབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

[illegible]

ПЕМА ГЕСАР ДОНГ ПО ЛА

ПЕМА ДЖУ НЕ ШЕСУ ДРАК

КЪЕ КИ ДЖЕСУ ДАГ ДРУБ КЪИ

ЖИН ГЫИ ЛАБ ЧИР ШЕК СУ СОЛ

ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ

ཞེས་མོས་གྲུས་ཀྱིས་གསེལ་བ་བཟུང་པས་ཐུ་མ་ཡེའ་ཡུ་མ་གྱི་ཕྱོད་མཚེས་དང་ཐུགས་ཀ་ནས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྟ་བུ་བྱེད་བརྒྱུད་ས་ནས་དང་  
གི་སྤྱིད་གད་མིམ་པས་རྒྱུད་ཀྱིན་གྱིས་བཟུང་བ་དང་བསམ།

Повторяйте семистрочную молитву столько раз, сколько сможете.

ཨོཾ་ཨཱུཾ་ཧཱུྃ་བཌྟ་གྲུ་པ་མྱ་ཤི་ཏྲཱི་ཨཱུཾ་

ОМ А ХУМ БАДЗРА ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ



## 1.6 Растворение

ལྷ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གོ་འབྱུ་གསུམ་ལས་།  
འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སུ་།  
རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་སྒྲོ་གསུམ་གྱི་།  
སྒྲིབ་བྱངསྒྲུ་གསུང་བྲགས་ཀྱི་རྩོུ་རྩོུ་།  
མཐར་ནི་ལྷ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་ཞུ་།  
དཀར་དམར་ཐིག་ལེ་རྩྱ་གིས་མཆན་པ་རུ་།  
རང་གི་སྤྲིང་གར་ཐིམ་པས་ལྷ་མའི་བྲགས་།  
རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ལྷན་སྦྲིས་ཆོས་སྐར་གནས་།

Из трех слогов ОМ А ХУМ в трех чётрах ламы,  
Нисходят белый, красный и синий лучи  
И растворяются в моих центрах, очищая омрачения  
Моего тела речи и ума, и трансформируются  
В ваджрные тело речь и ум.  
Наконец, лама и его свита растворяются в свете  
Красное и белое тигле со слогом ХУМ  
Которые растворяются в моем сердце,  
Через которые мудрость Учителя и мой собственный ум  
Сливаются нераздельно и я пребываю в вездесущей Дхармакае.

ཨ་ཨ་།

А А

ཞེས་བཅོད་ལ་ཡེ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་སྤངས་ལས་འདས་པ་རང་གི་སེམས་ཉིད་གདོད་མའི་ཆོས་སྤྱི་ཆེན་པོའི་རང་ཞལ་བཟླ། ལྷ་ར་ཡངསྒྲུ་མ་ལྟ་བུའི་  
སྤངས་བ་ཐམས་ཅད་ལྷ་མའི་རང་བཞིན་དུ་བཟླས་ལ་དགེ་བ་བསྐྱོ་ཞིང་ཤིས་པ་བཅོད་པས་བདེ་ལེགས་སུ་བྱའོ།  
ཞེས་པ་འདམས་ཅད་འདུལ་ཅེས་པའི་རྩོུ་བཞིན་ལྷ་བའི་ཡར་ཆོས་བརྒྱད་ལ། ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་གྱུ་རུ་བསྒྲིབ་ན་དུ་སྒྲོན་ལས་འདེབས་པ་མི་ཕས་  
རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཡིད་ཀྱི་མཆོ་ལས་བྱུང་བ་དགེའོ།  
སང་མཛྲ་ལྟོ།

## 2 Мипам Ринпоче Садхана Будды Шакьямуни

### 2.1 Призывание

ན་མོ་གུ་རུ་ཤུ་མུ་ན་ཡེ།

НАМО ГУРУ ШАКЬЯМУНАЕ

དེ་ཡང་མདོ་རྟིང་འཛིན་གྱི་ལ་པོ་ལས། འཆག་དང་འདུག་དང་འགྲུང་དང་ཉལ་བ་ན། །མི་གང་ཐུབ་པའི་བརྒྱ་དྲན་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་རྟག་ཏུ་སྟོན་པ་བཞུགས། །དེ་ནི་རྒྱ་ཆེན་མུ་དན་འདའ་བར་འབྱུང། །ཞེས་དང། སྐུ་ལུས་དག་ནི་གསེར་གྱི་མདོག་འདྲ་བས། །འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ཀུན་ནས་རབ་ཏུ་མཛེས། །དམིགས་པ་འདི་ལ་གང་གི་སེམས་འཇུག་པ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དེ་ནི་མཉམ་བཞག་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ། བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པ་མཆུངས་པ་མེད་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་རྣལ་འབྱོར་དུ་བྱ་བ་ནི། འདི་ལྟ་སྟེ།

В сутре о Царе Самадхи сказано: "Перед любым человеком, который помнит луноподобного Шакьямуни, Когда ходит, сидит, стоит или спит, Учитель пребывает всегда, Пока тот не обретет Великую нирвану." И далее: "(Его) чистое Тело цветом подобно золоту. Защитник мира, полностью прекрасный во всем. Любой, хранящий этот образ в уме, Пребывает в созерцании бодхисаттв". Согласно сказанному, способ выполнения йоги памятования нашего несравненного Учителя, Повелителя мудрецов, таков.

## 2.2 Прибежище и бодхичитта

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།  
བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།  
བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།  
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

К Будде, Дхарме и Высшему собранию  
Вплоть до достижения Пробуждения  
я прихожу за Прибежищем.  
Пусть благодаря заслуге от деяний даяния и других  
Я обрету Просветление для пользы скитальцев.

Три раза.

## 2.3 Созерцание четырех безмерных

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།  
སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།  
སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།  
ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བྱང་རྒྱུ་ཚད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

Пусть все разумные существа  
Обретут счастье и причины счастья.  
Да будут они свободны от страдания и причины страдания.  
Да не будут они отделены от счастья без страдания.  
Пусть пребывают в безмерной равностности, свободной от  
двойственности ближнего и дальнего, принятия и отвержения.

Три раза

## 2.4 Визуализация

ཚོས་ཐམས་ཅད་སྤངས་རང་བཞིན་མ་གྱུབ་པའི་དོན་ཡིད་ལ་བྱན་པའི་རང་ནས།

Удерживай в уме смысл того, что все дхармы проявляются, как не имеющие собственной природы. В этом состоянии (произноси):

ཨེ་སྤྱི་མཉམ་སྦྲེལ་པ་ཉིད་དང་རྟེན་འབྱུང་གི།  
སྤང་བ་འགག་མེད་བྱུང་འཇུག་སྒྱུ་མའི་ཚུལ།  
རང་མདུན་ནམ་མཁར་མཚོད་སྤྱིན་ཀྱང་མཚོའི་དབུས།  
རིན་ཆེན་སངས་ཁྱིམ་པད་ཉི་ཟླ་བའི་སྤྲེད།  
སྦྲོན་པ་མཚུངས་མེད་ཤུག་སངས་ཀྱི།  
གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྗན།  
ཚོས་གོས་གསུམ་གསལ་དོ་རྩེ་སྤྱིལ་ཀྱང་བཞུགས།  
ཕྱག་གཡས་ས་གཞོན་ཕྱག་ཀྱང་ལེགས་བརྒྱངས་ཤིང་།  
ཕྱག་གཡོན་མཉམ་བཞག་བདུད་ཅིའི་ལྷང་བཟེད་བསྐྱམས།  
གསེར་གྱི་རི་ལྗར་གཟི་བརྩིད་དཔལ་འབར་བ།  
ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་བྱེད་བས་མཁའ་དབྱིངས་བྱེད།  
ཉེ་བའི་སྤྱི་བརྒྱད་གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་སོགས།  
འཕགས་ཚོགས་ཀྱང་མཚོའི་འཁོར་གྱིས་ཡངས་བསྐྱོར་ཞིང་།  
བྱན་པ་ཙམ་གྱིས་སྤྱི་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལས།  
རྣམ་གྲོལ་བདེ་བ་མཚན་གྱི་དཔལ་སྤྱིལ་བ།  
སྒྱུབས་ཀྱན་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོར་གསལ།

АХ Нерожденная пустотность и беспрепятственное проявление  
Взаимозависимого происхождения  
соединяются волшебным образом —  
Передо мной в небе посреди океана облаков подношений  
На драгоценном львином троне, лотосе и луне  
Пребывает несравненный Учитель, Лев Шакьев:

Золотого цвета, обладающий знаками и признаками,  
 На нем три одеяния Дхармы, сидит,  
 Скрестив ноги в позе ваджры  
 Его правая рука изящно вытянута в мудре касания земли,  
 Левая рука в мудре равновесия  
 Держит чашу для подаяний с нектаром.  
 Его благородное величие сияет подобно золотой горе.  
 Сеть лучей света Изначального Знания  
 Пронизывает небесную сферу.  
 Окружен свитой океаноподобного благородного собрания —  
 Восемь близких Сыновей, шестнадцать Старейшин и другие.  
 Лишь мысль о нем полностью освобождает от двух крайностей,  
 Сансары и нирваны, и дарует славу высшего счастья.  
 Созерцаю Великого Повелителя, собрание всех Прибежищ.

ཞེས་དཔྱར་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་ལ་དམིགས་ཏེ་དེ་ན་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་སྐུ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་མ་ཐག་དུ། སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐུ་ལ་  
 རྩོགས་དང་དུས་གང་དུ་ཡང་ཉེ་རིམ་མངའ་བའི་ཕྱིར། གང་དུ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་བཞུགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས། གང་ཞིག་སངས་  
 རྒྱལ་ཡིན་ཅེད་ལ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་དེ་བཞུགས་ཏེ། །ཉག་པར་ཕྱིན་གྱིས་རྫོབས་ཅེད་ཅིར། །ཉེས་པ་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ། ཞེས་གསུངས་ཤིང། རྒྱལ་  
 བ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་ནས་རྩོགས་བསགས་པ་ཡང་མི་ཟད་པའི་དགེ་རྩ་རྒྱ་མི་ཟ་བ་ཡིན་ཏེ། སལ་པོ་ཆེ་ལས། །རྒྱལ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཚོན་པ་བྱས་  
 པས་ཀྱང། །ཚད་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་ལྷུང་པོ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྐྱག་བསྐུལ་ཐམས་ཅད་སྤང་འགྱུར་དུ། །འདུས་བྱས་འདི་  
 རང་བར་མདོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར། ཞེས་དང། །དེའི་མདུན་དུ་སྟོན་ལས་ཇི་སྟར་བཏབ་པ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་སྟེ། འངས་དཔལ་ཞིང་གི་ཡོན་ཏན་  
 བསྟན་པ་ལས། །ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྟེན་བཞིན་ཏེ། །འདུན་པའི་རྩེ་ལ་རབ་ཏུ་གནས། །གང་གིས་སྟོན་ལས་ཅི་བཏབ་ལ། །དེ་འདྲའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་  
 པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱལ་རྣམས་ལ་ངེས་པ་བརྟན་པོ་བསྐྱེད་དེ།

Так представляй тело Будды. Поскольку для Тела Изначального Знания Будды не существует направления, времени или расстояния, то как только в уме появится ощущение, что Будда присутствует, он действительно будет находится, где бы его не представлять. В сутре сказано: "Кто бы не подумал о Будде, Перед тем он будет пребывать, Постоянно даруя благодать И освобождая от всех ошибок". Также сказано: "Если (созерцаешь) образ самого Победителя, то накапливается заслуга -корень неисчерпаемой добродетели не растрачивается". В сутре о Великом Собрании сказано: "От слушания, видения и совершения подношений буддам вырастает гора безмерной заслуги. Все это собрание не исчерпается, пока не будут отброшены все осквернения и страдания Круговорота". И далее: "Любые благопожелания, произнесенные перед ним, осуществляются соответственно". В сутре "Объяснение Качеств Поля Манджушри" сказано: "Все явления обусловлены, Находятся на острие пожелания. Какие благопожелания будут сделаны, Такие плоды и будут обретены". Согласно сказанному, с полным пониманием продолжай:

སྤྱིང་ཇེ་ཆེན་པོས་ཚྱུང་ལྷན་སྟྟགས་མའི་ཞིང་།  
 བཟུང་ནས་སྟོན་ལམ་ཆེན་པོ་ལྷ་བརྒྱ་བདེ།  
 བད་དཀར་ལྷ་བསྟགས་མཆོན་ཐོས་ཕྱིར་མི་ལྷོག  
 སྟོན་པ་ཐུགས་རྩེ་ཅན་ལ་ཕྱག་འཛུལ་ལོ།  
 བདག་གཞན་སྟོ་གསུམ་དག་ཆོགས་ལོངས་སྟོང་བཅས།  
 ཀུན་བཟང་མཆོད་པའི་སྤྱིན་དུ་དམིགས་ནས་འབུལ།  
 ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྟེག་ལྷང་མ་ལུས་པ།  
 སྤྱིང་ནས་འགྲོད་པ་དྲག་པོས་སོ་སོར་བཞགས།  
 འཕགས་དང་སོ་སོའི་སྟེ་པོའི་དག་བ་ནི།  
 དུས་གསུམ་བསགས་ལ་རྩེས་སུ་ཡི་རང་དོ།  
 ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྩལ།  
 ཕྱོགས་བཅུར་རྒྱན་མི་འཆད་པར་བསྟོར་དུ་གསོལ།  
 རྩོད་ནི་ནམ་མཁའ་ལྷ་བྱའི་ཡེ་ཤེས་སྟུ།  
 དུས་གསུམ་འཕོ་འགྱུར་མེད་པར་བཞུགས་མོད་ཀྱི།  
 ཀུལ་བྱའི་སྤང་རོར་སྟེ་འཇིག་རྒྱལ་སྟོན་ཀྱང་།  
 སྟུལ་པའི་གཟུགས་སྟུ་རྟག་དུ་སྤྱང་བར་མཛོད།  
 བདག་གིས་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དག་ཆོགས་ཀྱིས།  
 མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་སྟོན་དུ།  
 ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྟག་དུ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་།  
 ཆོས་རྩེ་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག།  
 བདག་ཅག་སྟྟགས་མའི་འགྲོ་བ་མགོན་མེད་རྣམས།  
 ཐུགས་རྩེས་ལྷག་པར་བཟུང་བའི་བཀའ་དྲིན་ལས།  
 ཞིང་དང་དུས་འདིར་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་གྱི།  
 སྤྱང་བ་ཇི་སྟོན་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་ཉིད།  
 དེ་ཕྱིར་སྐབས་མཆོག་མཚུངས་མེད་གཅིག་པུ་རུ།  
 ཡིད་ཆེས་དད་པས་སྤྱིང་ནས་གསོལ་འདེབས་ན།  
 སྟོན་གྱི་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་མ་བསྟེལ་བར།  
 བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་ཐུགས་རྩེས་རྩེས་འཛིན་མཛོད།

Ты с великим состраданием принял мир раздора и вырождений,  
Высказал пятьсот великих благопожеланий.  
Тебя восхваляют, как "белый лотос".  
Услышать твое имя — не вернуться в Круговорот.  
Простираюсь перед милосердным Учителем!  
Мою и других добродетель трех врат и все богатство,  
Предлагаю, представив, как облака подношений Самантабхадры.  
Во всех накопленных е безначальных времен  
пороках и падениях, без исключения,  
Чистосердечно признаюсь и сильно раскаиваюсь.  
Радуюсь собранной в течении трех времен  
Добродетели благородных и обычных существ.  
Колесо глубокой и обширной Дхармы  
Прошу без устали поворачивать в десяти направлениях.  
Ты — Тело Изначального Знания, подобное небу,  
Пребываешь неизменным в течении трех времен.  
Хотя ты являешь перед взором учеников  
Его рождение и разрушение,  
Пребывай всегда в форме Нирманакаи!  
Пусть собрание добродетели,  
Накопленные мной в течении трех времен  
Ради блага всех скитальцев, заполняющих небо,  
Всегда радуется Царя Дхармы и  
Пусть я достигну положения Владыки Дхармы, Победителя.  
Нас, беззащитных скитальцев эпохи вырождения,  
Ты по доброте поддерживаешь исключительным милосердием  
В этом мире в это время все сияние  
Трех Драгоценностей — твои Деяния.  
Поэтому к единственному, несравненному, высшему Прибежищу  
С преданной верой, от всего сердца возношу молитву  
Не забывай своих великих древних обетов  
И поддерживай меня милосердной энергией сострадания  
До достижения Великого Пробуждения!

## 2.5 Рецитация

ཅེས་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་དྲག་པོས་སྟོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་མ་པའི་སྒྲུ་ལ་ཅེག་ཅིག་དུ་དམིགས་ཏེ།

Так с преданностью и сильной верой, чувствуя, что Учитель действительно присутствует, односторонне (концентрируясь) на образе Тела (Будды, повторяй):

སྒྲུ་མ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་  
དཔལ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱག་ཆལ་ལོ། །མཆོད་དོ། །སྐྱབས་སུ་མཆོདོ།

ЛАМА ТОНПА ЧОМДЕН ДЕ ДЕБ ЖИН ШЕКПА ДРАЧОМПА  
ЯНГДАГ ПАР ДЗОКПЕ САНГГЬЕ ПАЛГЬЯЛВА ШАКЬЯ ТУППА  
ЛА ЧАГ ЦЕЛЛО ЧОТО КЬЯБСУЧИО

Простираюсь, подношу и прихожу за Прибежищем к тебе,  
О, Высший, Учитель, Благостный, Пришедший к таковости,  
Повергший врагов, Подлинно и Совершенно Пробужденный,  
Славный Победитель, Шакьямуни.

ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱལ་བའི་རྒྱལ་དུ་ཤེར་ཕྱིན་ཡིག་ཅུང་དུ་ལས་གསུངས་པའི་བརྩུང་ནི།

Завершив, чтобы призвать поток Ума (Будды), повторяй мантру, данную в сутре о Запредельном Проникновенном Знании в нескольких словах:

ཏ་ཏ་ཐྱཱ། ཨོ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མ་རྒྱ་མུ་ན་ཡེ་སྒྲ།

ТАДЬЯТА ОМ МУНЕ МУНЕ МАХА МУНАЕ СВАХА

ཞེས་ཅི་ཞིགས་དང།

Затем, начиная с ОМ, повторяй, сколько можешь:

ཨོ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མ་རྒྱ་མུ་ན་ཡེ་སྒྲ།

ОМ МУНЕ МУНЕ МАХА МУНЭЕ СВАХА



## 2.6 Растворение

མནཆད་ཅི་འགྲུབ་ཏུ་བསྐྱེད། འདི་དག་གི་སྐུལ་སྤྱོད་པའི་ཡན་ཏན་རྗེས་སུ་བློ་དྲི། དད་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱེ་ཡི་གསལ་སྤངས་དམིགས་ནས། མཚན་བརྗོད་པ་དང༌། བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས།

Во время этого (повторения) , памятя о Качествах Учителя, с верой сохраняя однонаправленную концентрацию на образе сияющего ясного Тела. Повторяй имена (Будды) и рецитируй мантру, (представляя):

སྟོན་པའི་སྐྱེ་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྤྱོད་ཆོག་པ་པའི་སྤྱང་བ་ཆེན་པོས་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
ཀྱི་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་བསལ་ལོང༌། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་ཡན་ཏན་རྒྱལ་བ་ཞིན་དུ་སྐྱེས་ཏེ་ཕྱིར་མི་ལྟོག་  
པའི་ས་ནོན་པར་བསམ།

Из Тела Учителя (исходит) великое сияние разнообразных лучей света Изначального Знания и очищает полностью мои и всех разумных существ омрачения. Обретаются соответствующие качества Великой Колесницы, чтобы достигнуть состояния Невозвращающегося. Так усердствуй.

བསམ་ལ་དེ་ལྟར་ཅི་རུས་སུ་བ་རྩོད་པར་བྱའོ། ལུན་མཚམས་རྣམས་སུ་མཐུལ་སོགས་མཚོན་པ་དང༌། ལུབ་སྟོན་གྱི་རིགས་དང༌། ལྷིང་ཐེ་པད་དཀར།  
རྒྱུ་རྩེ་རོལ་ལ། ལྷེས་རབ་སྤྱོད་ཆོག་ས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་མཚན་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱད་པ་སོགས་མདོ་གང་འདོད་ཅི་ལྟར་རྣམ་པར་བཟུ། དག་བའི་ཙུ་  
བ་རྣམས་སྤེལ་བྱེད་བྱེད་ལུ་བསྟོན་པ་དང་སྟོན་ལས་ཀྱིས་རྒྱས་གང་བ་པར་བྱའོ། ལྷིང་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་གི་སྐུལ་སྤྱོད་སྟོན་པ་ཉིད་མ་བཞེད་པར་  
བློ་པ་དང༌། མཚན་མོ་ལ་སྟོན་པ་དང་སྟོན་པ་བཞུགས་པའི་སྐྱེ་ཡི་འོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཉིན་མོ་ཤིན་ཏུ་དངས་པའི་དུས་སྤྱོད་སྤྱང་བའི་འདུ་ཤེས་  
ཀྱི་ངང་དུ་གཉིད་ཡོག་པར་བྱ། དུས་རྒྱུན་དུ་སྟོན་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་བཟུགས་པའི་རྩལ་ལས་བཅུ་སྟེ། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔལ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཐར་པ་ལ་རྩེས་སུ་གཞོལ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེའི་དམ་བཅའ་སྟོན་པ་མེད་པའི་ངང་རྣམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
དཔལའི་སྟོན་པ་གྱི་དང༌། ལྷང་པར་ཞི་ལྟོག་གི་རྣམ་པར་འབྱོར་ལ་ཅི་རུས་སུ་བ་རྩོད་པས་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་ལྡན་དུ་འགྱུར་དྲི། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་འདི་  
ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཐོས་པ་ཙམ་ཞིག་གིས་རིམ་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལས་ཕྱིར་མི་ལྟོག་པར་འགྱུར་བ་མདོ་དུ་མ་རྣམས་གསུངས་ལ། ཞོང་དུ་བསྐྱེད་པའི་  
བྱང་ཆུབ་འདི་ལས་སངས་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ཞིང༌། གཤམས་འདི་རྟེན་པའི་མཐུས་ཤུག་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཤིང༌། ལྷན་རས་གཟིགས་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔལའི་སྟོན་པ་མཚོག་ཏུ་ཁྱུར་པ་དང༌། གཤམས་འདི་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཆོག་པ་མེད་པའོ་ཅིང་ལས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་ཐམས་  
ཅད་བྱང་བ་དང༌། ལྟོགས་བསྐྱབ་པ་ན་བཞེགས་མ་མཆིས་པར་གྲུབ་པར་འགྱུར་འོ་ཞེས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཡི་གེ་ལྷང་ལེས་པ་དེ་ཉིད་ལས་  
གསུངས་ཤིང༌། བཀའ་གཞན་ལས་ཀྱང་གཤམས་འདི་ལ་ཉན་གཅིག་བསྐྱེད་པས་བསྐྱེད་པ་བྱེད་པ་ལྟར་གྲུབ་ཀྱི་ཁྱེད་པར་དུ་བས་པའི་ཕྱིག་པ་ཐམས་ཅད་བྱང་  
བར་འགྱུར་པ་སོགས་མནཆད་པའི་ཆོད་པ་དང་ལྡན་ཞིང༌། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཤུག་སྤྱོད་པའི་སྤྱིང་པོ་དམ་པ་ཉིད་དུ་གསུངས་སོ། དད་པ་བསྐྱེད་པ་  
དང་ཞི་ལྟོག་གི་རྣམ་པར་འབྱོར་ལ་ཇི་ལྟར་བ་རྩོད་པའི་རྩལ་རྩུར་དུ་བཤད་པར་བྱའོ། ཞེས་པ་འདི་ནི་བསྐྱེད་པ་གསུམ་ནོར་བུའི་མཛོད་མང་འད་བོན་ལོ་བྱུང་བསྐྱེད་  
འཛིན་ནོར་ལ་རྣམ་བཟུ་ཤེས་པའི་རྩེ་མཛུ་དང་བཅས་ཏེ་རྟན་ཏན་དུ་བསྐྱེད་པ་ཡིད་ལ་འཇགས་པའི་སྤྱིང་དུ་ཉེ་ཆར་ཡང་དད་བོན་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་རྣམས་སྐུལ་པའི་སྐྱེ་  
འཇིགས་མེད་པ་དམ་པའི་ཆེན་པ་སྟེ། རིན་ཆེན་དང་པོ་སོགས་བཟུ་ཤེས་པའི་རྩེ་མཛུ་ཀྱི་སྐྱེས་དང་བཅས་སྤྱང་དུ་སྐུབ་པར་གྱིས་ཞེས་དམ་པ་བྱང་གི་  
བཀའ་བསྐྱེད་པ་ལ་བ་བརྟེན་རྣམས་སྟོན་པ་མཚོག་ལ་མི་ཕྱེད་པའི་དད་པ་ཐོབ་ཅིང༌། དུས་མཐར་ཆོས་སྤྱོད་པའི་མིང་ཙམ་འཛིན་པ་ ཤུག་ཏེ་རྩེ་མཛུ་འཇག་མི་མས་  
འཇམ་དབྱངས་རྒྱ་ཆེས། རྩེ་རྩེ་འཕམ་ལྟོག་གི་རི་ཞོལ་ཕུན་ཆོག་པ་ནོར་བུའི་སྤྱིང་དུ། རྩལ་འདི་མཐོང་ཐོས་སྤྱོད་རྟེན་ལག་གི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་སྟོན་  
པ་ལུབ་པའི་དབང་པོའི་ཉིན་ལྟར་མཚུངས་པ་མེད་པ་མདོ་དུ་འཇག་པར་གྱུར་ཅིག།

Во время перерывов между сессиями подноси мандалу и прочее, повторяй "Восхваления Шакьямуни", "Белый Лотос Сострадания", "Обширную Игру", Джатаки, "Сто восемь имен Татхагаты" и любые другие сутры по желанию. Посвящай все корни добродетели Высшему Пробуждению и твори благопожелания. Вообще, при ходьбе, гуляя, лежа и сидя, во всех ситуациях, не забывай думать об Учителе. Ночью отправляйся спать с ощущением сияния, как во время ясного дня, исходящего во всех направлениях из Тела действительно присутствующего Учителя. Все время, подобно тому, как сам Учитель в прошлом зародил Сердце ( Просветления) и следуя примеру освобождения всех будд и великих бодхисаттв трех времен, в состоянии нерушимых обетов драгоценной бодхицитты, следуй поведению бодхисаттв в общем и, в особенности, прилагай как можно больше усилий в йоге Успокоения и Прозрения, чтобы наполнить смыслом обретенные свободы и преимущества. Во многих сутрах сказано, что лишь слушание имени Учителя постепенно приведет на необратимый путь к великому Пробуждению. В сутре о Запредельном Проникновенном Знании в нескольких словах сказано: "Из этой мантры Учителя возникли все Будды. Благодаря силе практики этой мантры сам царь Шакьев стал Буддой, Авалокита достиг высшего поведения бодхисаттв. Только слушание этой мантры накапливает обширные заслуги без трудностей, очищает все кармические омрачения и устраняет все результаты заклинаний". В другой сутре сказано: "Лишь одно повторение этой мантры способно очистить все пороки, накопленные в течении восьмисот билионов кальп, и приносит другие безмерные блага." Сказано, что она - святая сущность Пришедшего к таковости Шакьямуни. Как зародить веру и практиковать йогу Успокоения и Прозрения, разъяснено в другом месте. Держатель трех видов обучения Он Орджен Тендзин Норбу, поднеся вещества удачи, со всей серьезностью попросил меня записать это, поскольку оно уже хранилось в моем уме. Недавно сам Он Ринпоче через Тулку Джигме Пема Дечена передал первые драгоценности (золото) и другие вещества удачи и попросил поскорее завершить (работу). Согласно прошению этих двух святых я, последователь Шакьятамуни) Мипам Джамьянг Джамцо, обретший неизменную веру в Высшего Учителя, лишь носящий титул проповедника Дхармы в последние времена, написал это у горы Дза Дордже Пенчук в (монастыре) Пунцхок Норбу Линг в восьмой день восходящей луны месяца Великих чудес начала благоприятного года железа-мыши (1899). Да стаяетэто непрекращающимся потоком, приносящим удивительную пользу Учению и скитальцам. Пусть в потоке (ума) всех скитальцев, которые видят, слышат, помнят или касаются этой практики прямо войдет несравненная благодать Учителя, Повелителя Шакьев.

Поскольку Просветленное Намерение, деяния, благопожелания, мудрость, любовь и способности Всех Татхагат и их Сыновей Есть лишь волшебное проявление непревосходимого Изначального Знания, Так пусть я и все (скитальцы) достигнут того же.

Царь Дхармы, Будда, Бхагавант, Восемь великих близких Сыновей - бодхисаттв, Шестнадцать великих благородных Старейших, Молю, позаботьтесь обо мне, даруйте благодать Освободите меня от всех болезней, духов и вредоносных влияний. Пусть я осуществлю великий смысл на благо Учения и скитальцев. Пусть возрастут качества (моих) переживаний и осознания. Благословите утвердиться в состоянии окончательного счастья!

Написал Мипхам на 12 день 12 месяца года огня - овцы.

### 3 Джигме Лингпа Океан Сиддхов

#### 3.1 Вступление в Обитель Всеведения

དངོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོའི་འབྲུང་གནས་སྤྱོད་པ་དང་མཚོག་གསུམ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཞིང་  
སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཕྱིན་གྱིས་བསྐབ་དུ་གསོལ། མི་ངའི་སྐྱེ་བ་ནས་ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་དཔལ་འབྱོར་བཅོ་  
བརྒྱད་ཆང་བའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་སྟེ་རྩེ་བཙུན་སྤྱོད་མ་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་གདུལ་བྱར་འཇུར་བར་ཤོག་  
ཅིག མཛོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་མཐའ་དག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱིས་རང་རྒྱུད་བདུལ་  
ཏེ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་རྩིས་སུ་སྒྲོབ་པར་ཤོག་ཅིག ཆོས་ལ་འཇུག་པའི་ཙུ་བ་ངེས་འབྲུང་དང་སྒོ་  
ལྷོག་རྣམ་པ་བཞི་རྒྱུད་ལ་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེས་ནས་འཁོར་བ་མཐའ་མེད་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་བཅོན་དོང་དང་མེ་  
འོབས་ལྟ་བུར་མཐོང་བར་ཤོག་ཅིག ལས་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་རྟེན་ནས་དགེ་སྤྱིག་གི་ལས་  
ཕྱ་མོ་ཙམ་ལ་ཡང་འཇུག་ལྷོག་བྱེད་པར་ཤོག་ཅིག གནས་གྲོགས་འདུ་འཛིན་རྒྱ་ལ་སོགས་པ་བྱང་རྒྱལ་  
བསྐྱབ་པའི་བར་ཆད་ཀྱི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་སྐྱབས་འོག་དུ་རྩྭ་དེ་སྐྱེས་བྱ་གསུམ་གྱི་  
ལམ་ལ་སྒྲོབ་པར་ཤོག་ཅིག བདེ་གཤེགས་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོ་བཀའ་འདྲིན་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པ་དམ་པ་ལ་ཐེ་ཆོམ་  
དང་མཉམ་འགྲོགས་ཀྱི་མི་རུ་བབྱང་བའི་ལོག་ལྟ་སྤངས་ཏེ་སངས་རྒྱུས་དངོས་སུ་མཐོང་བར་ཤོག་ཅིག དེའི་  
མཐུ་ལས་མཚོན་བྱེད་དཔེའི་དབང་བཞིས་སྒྲོ་གསུམ་སྤྱིན་པར་བྱས་ཏེ་སྤྲ་བྱུང་དོན་རྩེ་ཐེག་པའི་གསལ་ལམ་ལ་  
འཇུག་པར་ཤོག་ཅིག གསོལ་འདེབས་དང་མོས་གུས་ཀྱི་མཚམས་སྦྱར་ལམ་དུ་འོངས་ནས་མཚོན་བྱ་དོན་  
ཀྱི་དགོངས་བརྒྱུད་བདག་ལ་འཕྲོས་ཏེ་རྟོགས་པ་ནས་མཁའ་དང་མཉམ་པར་ཤོག་ཅིག བསྐྱེད་པ་མ་རྒྱལ་  
གའི་ཉམས་ལེན་མཐར་ཕྱིན་ནས་སྦྱོང་བཅུད་དཀྱིལ་འཁོར་གསུམ་དུ་ཤེས་ཤིང་རིག་འཛིན་རྣམ་པ་བཞིའི་ས་ལ་  
བགྲོད་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་དང་བི་མ་ལ་ལྟ་བུར་འཇུར་བར་ཤོག་ཅིག ལུང་ཨ་རུ་ལོ་གའི་ཉམས་ལེན་མཐར་  
ཕྱིན་ནས་འཁོར་འདས་ཀྱི་འཛིན་རྟོག་བདེ་སྦྱང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ངོ་བོར་སངས་རྒྱུས་ཏེ་འོག་མིན་སྐྱེག་པོ་བཀོད་  
པའི་ཞིང་ཁམས་ལ་དབང་སྒྱུར་བར་ཤོག་ཅིག རྩོགས་ཆེན་ཨ་རི་ལོ་གའི་ཉམས་ལེན་མཐར་ཕྱིན་ནས་ཆོས་  
ཅན་གྱི་སྤྱང་བཙུན་ཉིད་ཀྱི་གྲོང་དུ་ཟད་ནས་གཞོན་ནུ་བུམ་སྐྱར་གྲོལ་བ་རིག་འཛིན་དགའ་རབ་དོན་རྩེ་ལྟ་བུར་འཇུར་  
བར་ཤོག་ཅིག མདོར་ན་བདག་གིས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སྦྱོང་པ་ལ་བསྐྱབ་པ་ནས་བབྱང་སྟེ་སྒྲོ་གསུམ་གྱིས་བྱ་བ་  
ཅི་བགྱིས་པ་ཐམས་ཅད་པ་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་འཇུར་བར་ཤོག་ཅིག དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་  
ཅད་དུ་དམ་པའི་ཆོས་མ་ཡིན་པའི་འཇིག་རྟེན་མཐུན་འཇུག་གི་བསམ་པ་སྤྲད་ཅིག་མ་ཙམ་ཡང་སེམས་ལ་མི་  
སྐྱེ་བར་ཤོག་ཅིག གལ་ཏེ་ལས་དང་བག་ཆགས་དབང་བཅོན་པར་ལྷུར་ནས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲོ་སྐྱེས་ན་འང་

དེའི་མི་འགྲུབ་པར་ཤོག་ཅིག། གཞན་དོན་དུ་འགྱུར་ན་ལུས་སྟོག་འདོར་བ་ལ་ཡང་ཉམ་ངམེད་པར་གཞོན་  
ཅུ་དོན་གྱུབ་ཏུ་བྱུང་བར་ཤོག་ཅིག། དོན་གཉིས་སྒྲུབ་གྱིས་ལ་ཕྱིན་ནས་ཁམས་གསུམ་འཁོར་  
བའི་རྒྱ་མཚོ་དོར་ནས་སྐྱགས་ནུས་པ་སྟོབས་བརྩམ་འཇིགས་རྣམ་བཞིའི་རྩལ་ཅན་དུ་གྱུར་ཅིག། འདོད་པ་  
དང་བྲལ་བའི་སྟོན་ལམ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པའི་མཐུན་འགྱུར་མཛད་པར་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་  
ཞལ་གྱིས་བཞེས་པ་ཡིན་ནོ། རྒྱ་མཚོ་བདེན་པར་སྤྲ་བ་རྣམས་ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ།

Перед Гуру — источником океана достижений, Тремя Драгоценностями и бодхисаттвами, склоняюсь и прихожу к Прибежищу. Молю, ниспошлите поток благодати.

Начиная с моего человеческого рождения, пусть во всех жизнях я обрету драгоценное человеческое тело со всеми восемнадцатью свободами преимуществами и покорюсь Дос-топочтимому Гуру, обладающему всеми Достоинствами!

Укрощая поток (своего ума) посредством изучения, размышле-ния и медитации — источника всех высших достижений и несомненного блага, да смогу я следовать драгоценному Учению Победителя!

Пусть в потоке (моего ума) естественной силой зародится корень вступления на путь Дхармы — отречение и четыре обращающие ум мысли, и я увижу в делах бескрайнего Круго-вороты темницу и огненную пропасть!

Пусть я обрету уверенность в неизбежности закона плода кармы и прилеплюсь к самой малой добродетели, отворотившись от малейшей недобродетели. Да не подчинюсь я препятствиям к достижению Просветления, неудачным обстоятельствам места, окружения, мирским отвлечениям и другим, и пусть под защитой Трех Драгоценностей я буду тренироваться на пути трех видов личности.

Пусть я избегу сомнений в Святом Гуру великой доброты, который есть сущность собрания всех Блаженно Шествующих, и ложных взглядов на Гуру, как на обычного человека, находясь

рядом с ним, но буду воспринимать его как подлинного Будду! Благодаря этой силе пусть четыре уполномочивания указующих примеров приведут к зрелости трое моих врат и я вступлю на подобный ущелью путь превосходной Ваджраяны!

Пусть благодаря обретению пути соединения молитвы и преданности передача Мудрости указанного смысла войдет в меня, и мое понимание станет подобным небу!

Пусть я осуществляю практику зарождения Маха-йоги, познаю сосуд и содержимое как три мандалы и пройду четыре уровня Держателей Ведения, подобно Сынам Победителя Падмакаре и Вимиламитре!

Пусть я осуществляю практику Агамы Ану-йоги, мысли цепляющиеся за самсару и нирвану, очистятся и завершаться в сущности недвойственности блаженства и пустоты, и я обрету правомочность в чистой земле, совершенно расположенной Акаништхе!

Пусть я осуществляю практику Великого Совершенства Ати-йоги, все обусловленные явления исчерпаются в Пространстве дхарматы, и я освобожусь в Юное Тело Сосуда, подобно держателю Ведению Гарапу Дордже!

Говоря кратко, пусть я начну с обетов поведения бодхисаттвы, и все деяния моих трех врат, что бы я ни делал, принесут благо всем разумным существам, моим родителям!

Во все времена, в любых обстоятельствах, да не возникнет в (моем) уме даже на миг противное Святой Дхарме намерение, соответствующее мирскому!

Даже если под влиянием подавляющей силы кармы и привычных наклонностей обратное намерение возникает, да не суждено ему будет осуществиться!

Пусть я достигну уровня естественного завершения двойного блага и обрету мощь деяния десяти сил и четырех бесстраший, став способным всколыхнуть до дна океан трех сфер Круговорота!

Перед всеми Видящими, изрекшими истину, простираюсь!

ОМ ДХАРЕ ДХАРЕ БХАНДХАРЕ БХАНДАРЕ СВАХА

Да увеличится сила добродетели!  
Да возрастет мощь благопожеланий!  
Да рассеется быстро порок!

ДЗАЯ ДЗАЯ СИДДХИ СИДДХИ ПХАЛА ПХАЛА  
А А ХА ША СА МА  
МАМА КОЛИН САМАНТА

Сарва Мангалам!

## 4 Лонгчен Рабджам Особые благопожелания

གང་དུ་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ།  
མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་ལྔ་ན་ཐོབ་པར་ཤོག།  
སྐྱེ་མ་ཐག་དུ་ཆོས་དང་འཕྲད་ཁྱེར་ཅིང།  
ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་པའི་རང་དབང་ཡོད་པར་ཤོག།  
དེར་ཡང་བླ་མ་དམ་པ་མཉེས་བྱེད་ཅིང།  
ཉིན་དང་མཚན་དུ་ཆོས་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།  
ཆོས་རྟགས་ནས་ནི་སྤྲིང་པོའི་དོན་བསྐྱབ་སྟེ།  
ཆེ་དེར་སྤྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་བཟལ་བར་ཤོག།  
སྤྲིད་པར་དམ་པའི་ཆོས་རབ་སྟོན་བྱེད་ཅིང།  
གཞན་ཕན་བསྐྱབ་ལ་སྦྱོར་ལ་མེད་པར་ཤོག།  
བླ་བས་ཆེན་གཞན་དོན་ཕྱོགས་རིས་མེད་པ་ཡིས།  
ཐམས་ཅད་ཕྱམ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག།

Во всех жизнях, где бы я не родился,  
Пусть обрету семь качеств высшего состояния.  
Сразу после рождения, повстречав Учение,  
Пусть получу свободу осуществлять (его) подлинно.  
Тогда, радуя святого Гуру,  
Пусть я стану практиковать Учение день и ночь.  
Постигнув Учение, а затем исполнив его сущностный смысл,  
Пусть я пересеку океан существования в этой жизни.  
Тщательно объясняя святую Дхарму в миру,  
Пусть я никогда не устану работать на благо других.  
Благодаря великому потоку безграничного  
и беспристрастного блага для других,  
Пусть все, как один, обретут Просветление!