

# 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	Молитва мастерам линии передачи Лонгчен Ньингтик	3
2	Мипам Ринпоче Сокровищница Благословений: Садхана Будды Шакьямуни	9
2.1	Призывание . . . . .	9
2.2	Прибежище и бодхичитта . . . . .	10
2.3	Созерцание четырех безмерных . . . . .	10
2.4	Визуализация . . . . .	11
2.5	Рецитация . . . . .	15
2.6	Растворение . . . . .	16
3	Мипам Ринпоче Дождь Благословений: Гуру-йога Падмасамбхавы	18
3.1	Прибежище . . . . .	18
3.2	Бодхичитта . . . . .	18
3.3	Десять ветвей накопления заслуг . . . . .	19
3.4	Визуализация . . . . .	20
3.5	Семистрочная молитва . . . . .	23
3.6	Растворение . . . . .	24
4	Джигме Лингпа Океан Сиддхов: Вступление в Обитель Всеведения	25
5	Лонгчен Рабджам Особые благопожелания	29

# 1 Молитва мастерам линии передачи Лонгчен Ньингтик

ཀུན་བཟང་རྫོང་སེམས་དགའ་རབ་སྒྲིམིང་།  
པདྨ་ཀ་ར་རྩེ་འབངས་ཉི་ཤུ་ལྔ།  
སོ་བྱུང་གཞུབས་གཉེན་གཉེར་སྟོན་བརྒྱ་ཅུ་སྟོགས།  
བཀའ་གཉེར་བླ་མ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Самантабхадре, Ваджрасаттве, Гарабу Дордже, Шри Синхе,  
Падмасамбхаве и двадцати пяти ученикам, Царю и подданным,  
Со Еше Жунгнэ, Зур Чоиннг Рангдролу,  
Нуб Чен Сангье Еше, Ньяк Джнянакумаре и ста тертонам,  
И всем учителям Кама и Терма линий передач воздаю молитвы!

འཛམ་གླིང་མཛེས་པའི་རྒྱན་བྱུག་མཆོག་གཉིས་དང་།  
ཐུགས་རྩེ་ལུང་རྟོགས་མཉམ་པའི་མཐུ་མངའ་ཡང་།  
ནགས་ཁདོ་དམ་པར་སྤྲས་པའི་བརྟལ་ཞུགས་ཀྱིས།  
འཁོར་འདས་ཆོས་སྐར་རྫོགས་པའི་གློད་ཆེན་པ།  
དྲི་མེད་འོད་ཟེར་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Наравне с Двумя Превоходными и  
Шестью Украшениями Джамбудвидпы  
Ты наделен равными милосердием, ученостью и реализацией,  
Благодаря тайной практике в священных лесах.  
Достигшему равностности самсары и нирваны в Дхармакае.  
Лонгченпа, Дримэ Озэр, тебе воздаю молитвы! (1308-1364)

ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁུན་འགྲོལ་རྩེས་བཙུའི་གཏེར།  
དི་མེད་འོད་ཟེར་ཡང་སྤྲུལ་ཐུགས་གཏེར་མཛོད།  
འོད་གསལ་གྲོང་ཆེན་ནམ་མཁའི་ནལ་འབྱོར་པ།  
འཇིགས་མེད་སྒྲིབ་པའི་ནལ་མ་གསོལ་བ་འདེབས།

Тебе, кто ведает все ведомые сокровища милосердия  
Ко всем существам,  
Перевоплощение Дримэ Озера и источник сокровищ Ума  
Небесному Йогину Обширного  
Пространства Светоносной Ясности  
Джигмэ Лингпа, тебе воздаю молитвы! (1729-1798)

དུས་གསུམ་ཀུན་མཁུན་པདྨ་བྱུང་གནས་དང་།  
དབྱེར་མེད་གཏེར་ཆེན་སངས་རྒྱས་གླིང་པ་ཡི།  
ཡང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་པའི་ནལ་འབྱོར་ཐོལ་བྲལ་བ།  
འཇིགས་མད་འཕྲིན་ལས་འོད་ཟེར་མ་གསོལ་བ་འདེབས།

Знающему три времени, нераздельному с Падмасамбхавой  
Тайному перевоплощению тертона Сангье Лингпы,  
Истинному Йогину свободному от лжи.  
Джигмэ Тринлэй Озер, тебе воздаю молитвы! (1745-1821)

འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ལྷག་ཐུགས་རྩེའི་འཕྲུལ།  
འགྲོ་བ་ཐར་གླིང་བསྐྱོད་པའི་དེད་དཔོན་མཆོག།  
འབྲེལ་ཚད་དོན་ལྷན་གྲོང་ཆེན་ནལ་འབྱོར་པ།  
འཇིགས་མེད་རྒྱལ་བའི་ལྷ་གུར་གསོལ་བ་འདེབས།

Проявленному милосердию Арьи Авалокитешвары,  
Высшему проводнику, кто ведет существ к освобождению,  
Йогину Обширного Пространства,  
для которого все встречающееся осмысленно.  
Джигме Гьялвэ Ньюгу, тебе воздаю молитвы! (1765-1843)

དུས་གསུམ་རྒྱལ་པའི་སྤྱི་གཟུགས་པདྨ་འབྱུང་།  
འཇའ་ལུས་དོ་རྩེའི་སྤྱི་བསྟེན་བེ་མ་ལ།  
དབྱེར་མེད་ཐུགས་རྩི་གཅིག་བསྟེན་སྤྱལ་པའི་སྤྱ།  
མི་འགྲུར་ནམ་མཁའི་དོ་རྩི་གསོལ་བ་འདེབས།

Нераздельному проявлению единого милосердия Падмасабсхавы,  
воплотившего Победителей трех времен, Вимиламитры  
реализовавшему Великое Радужное Тело,  
Мингьюр Намкай Дордже, тебе воздаю молитвы! (1793-1870)

རྒྱལ་སྐུ་ཀུན་གྱི་བཟོད་པ་གཅིག་སྤེལ་ལ།  
གཞན་པན་བྱང་རྒྱལ་སེམས་སུ་ངེས་པའི་རྩལ།  
ཇི་བཞིན་རྟོགས་ནས་མཐའ་ཡས་འགྲོ་བ་ལ།  
བསྟན་མཛད་དྲིན་ཆེན་ལྷ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།

По единственному пути всех детей Победоносных  
Подлинного метода Бодхичитты на благо всех существ  
Ведущему бесчисленных скитальцев,  
Благодаря действительной реализации  
Гуру Великой Доброты, тебе воздаю молитвы!  
(Гьялсе Шенпен Тае, 1800-1870)

མངོན་རྩིགས་ཞིང་ན་ཁྱེད་འབྱུང་ཉེ་རུ་ཀ།  
རྩེ་ཡབ་གླིང་ན་པདྨ་ཐོད་ཐེང་ཙལ།  
སྟོ་ཁའི་སྤྱོད་ས་འདིར་འཇའ་ལུས་དོ་རྩེའི་སྤྱ།  
འཇིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་དོ་རྩི་གསོལ་བ་འདེབས།

В Земле Полного Совершенства  
Ты пьющий кровь цепляния за "Я" Херука,  
В Чамарадвипе ты Пема Точренцал,  
В этой земле Тибета ты ваджрное радужное тело,  
Джигме Еше Дордже, тебе воздаю молитвы! (1800-1866)

ཕྱི་ལྟར་རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་པོ་ནི་བ་ལྟ།  
ནང་ལྟར་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་ཤ་བ་རི།  
གསང་བ་འཕགས་མཚན་སྤྲུག་བསྐྱེད་རང་གྲོལ་དངོས།  
འཇིགས་མེད་ཚུལ་གྱི་དབང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས།

Внешне ты сын Будды, Бодхисаттва Шантидэва,  
Внутренне, ты могущественный махасидха Шаварипа,  
Тайно, ты Арья Авалокитешвара, Дунгал Рангдрол.  
Джигмэ Чоки Вангпо, тебе воздаю молитвы!  
(Патрул Ринпоче 1808-1887)

བརྒྱད་གསུམ་རིག་འཛིན་ལྟ་དང་མཁའ་འགྲོ་ཡིས།  
བྱིན་ལྷབས་འཕོས་པས་སྤྲིན་གྲོལ་གདམས་ཟབ་གྱི  
སྒོལ་བ་རྟེས་བརྒྱད་འཛིན་བཀའ་བབས་དོན་དང་ལྷན།  
པདྨ་བཟླ་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Видьядхара трех линий передач  
И линии ввереной дакинями,  
Благословенных сущностных глубоких учений  
Созревания и освобождения,  
Держатель подлинной передачи традиции и достижений  
Пема Ваджра, тебе воздаю молитвы!  
(Кенпо Пема Дордже, 1807-1884)

འཕགས་ལུལ་གྲུབ་པའི་སྒོ་བ་དཔན་ མན་ཚུ་གླི།  
གངས་ཅན་འཇམ་པའི་དབྱངས་དངོས་ཁྲི་སོང་རྩེ།  
དེང་འདིར་ཀུན་མཁྱེན་ཚུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་དང་།  
དབྱེར་མེད་མཁྱེན་བརྩེ་དབང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས།

Арья Манджушри, реализованный учитель Индии,  
И Трисонг Децен, истинный Манджугоша в стране снегов,  
Здесь и сейчас воплощены тебе, О, Владыка Дхармы.  
Джамьянг Кхьенце Вангпо, тебе воздаю молитвы! (1820-1892)

ཨ་རྒྱུན་རིག་འཛིན་ཆེན་པོའི་རིང་ལུགས་ལ།  
བཤད་སྐྱབ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་འཛིན་མཛད་ཅིང་།  
ཡོན་ཏན་མོར་བུའི་མཛད་མངའ་ཆོས་ཀྱི་ཇེ།  
དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Держателю победного знамя Учения, наставлений и практик  
Традиции Великого Ризгдзина из Оддияны,  
Могущественному Владыке Дхармы,  
Сокровищнице драгоценных качеств  
Славному Ламе, воздаю молитвы!  
(Оргъен Тензин Норбу, 1851-1900)

འཕགས་ཡུལ་མཁས་པའི་དབང་ལྷན་སྤྱོད་བ་གྲགས།  
གངས་ལྗོངས་འཇམ་པའི་དབྱངས་དངོས་ཀྱན་མཁུན་ཇེ།  
དབྱེར་མེད་བླགས་ཇིའི་ཡང་སྤུལ་དག་པའི་བཤེས།  
གཞན་པན་ཆོས་ཀྱི་སྤྲང་བར་གསོལ་བ་འདེབས།

В благородной Индии ты был могучим ученым Чандракирти,  
В снежной стране Тибета ты был воплотившимся Манджушри,  
Неразрывному с ними милодердию,  
Воплотившимся духовному руководству,  
Шенпэн Чоки Нангва, тебе воздаю молитвы! (1871-1927)

ནི་མེད་མཁུན་པའི་ལྷ་ལམ་ཡངས་པ་ནས།  
བཙུང་བའི་སྤྱིང་ཇེ་འོད་སྤྱོད་འབར་བའི་གཟིས།  
འགྲོ་ནམས་སྤྱན་པའི་སྤྲུག་རུམ་སེལ་མཛད་པ།  
བྱབ་བསྟན་ཆོས་ཀྱི་རྫོང་རྒྱུ་གསོལ་བ་འདེབས།

Из обширного пространства незагрязненного знания  
Ты расчистил густую тьму невежества всех существ  
Ослепительным блеском сияния тысяч лучей любящего милосердия.  
Тубтен Чоки Дордже, тебе воздаю молитвы! (1872-1934)

ཡང་ཟབ་སྤྲོས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ཆོ་མཐར་ཕྱིན།  
སྤྱིང་པོའི་དོན་མཐོང་ག་བྱུངས་འཛིན་འབྲུལ་པ་ཞིགས།  
རྟོས་བཅས་ལུས་ལ་ཆོས་སྐྱའི་སྤྱིང་པོ་བརྟེས།  
བྱ་བུལ་ཀུན་དག་འདམལ་ལྡན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Высшей глубокой тайной йогой  
Ты достиг реализации в этой жизни,  
Разрушил иллюзию двойного цепляния, узрев сердце истины  
Достиг сущности Дхармакаи в обычном теле  
Чатрал Кунга Палдэн, тебе воздаю молитвы! (1878-?)

འོག་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ན།  
དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད།  
རང་སེམས་ཆོས་སྐྱར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པའི།  
རྩ་བའི་སྤྲོ་མ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Во дворце Дхармадхату  
Ты сущность всех Будд трех времен  
Раскрываешь в моем уме непосредственное восприятие Дхармакаи  
Коренной учитель, тебе воздаю молитвы!

གཞན་ཡང་བཀའ་གཏེར་དག་སྤྲུང་བསྟན་བཅོས་ཀྱི།  
དབང་ཁྱིད་བཀའ་ལུང་རྗེས་གནང་བྱིན་རྒྱབས་སོགས།  
སྟོལ་མཛད་ངིན་ཆེན་སྤྲོ་མའི་ཆོགས་རྣམས་ལ།  
གསོལ་བ་འདེབས་སོ་མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་སྟོལ།

Дарующие Кама и Терма, Чистое Видение,  
Шастры Тантрические Посвящения, Разрешение и Благословения,  
Собрание милосердных Гуру,  
Молю вас, даруйте высшие и обычные достижения!



## 2 Мипам Ринпоче Сокровищница Благословений: Садхана Будды Шакьямуни

### 2.1 Призывание

ནམ་གུ་རུ་ཤུ་མུ་ན་ཡེ།

НАМО ГУРУ ШАКЬЯМУНАЕ

དེ་ཡང་མདོ་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས། འཆག་དང་འདུག་དང་འབྱེད་དང་ཉལ་བ་ན། །མི་གང་ཐུབ་པའི་བསྐྱེད་ན་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་ཉག་ཏུ་སྟོན་པ་བཞུགས། །དེ་ཉི་ཀྱི་ཆེན་མུ་རན་འདའ་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། སྤྱ་ལུས་དག་ནི་གསེར་གྱི་མདོག་འདྲ་བས། །འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ཀུན་ནས་རབ་ཏུ་མཛོམས། །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་གྱི་སྟོན་པ་མཚུངས་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་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་ནུས་ལ།  
བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།  
བདག་གི་སྤྱིན་སྟགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནུས་ཀྱིས།  
འགྲོ་ལ་པན་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་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག  
སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག  
ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བྱང་སྤྱོད་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

ཆོས་ཐམས་ཅད་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མ་གྱུབ་པའི་དོན་ཡིད་ལ་བློན་པའི་ངང་ནས།

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

ཨེ་སྤྱི་མཉམ་སྦྲེང་པ་ཉིད་དང་རྟེན་འབྱུང་གི།  
སྣང་བ་འགག་མེད་བྱུང་འཕྲུག་སྤྱི་མཉམ་ཚུལ།  
རང་མདུན་ནམ་མཁའ་མཆོད་སྤྲིན་རྒྱ་རྒྱ་མཆོའི་དབུས།  
རིན་ཆེན་སངས་ཁྲི་པད་ཉི་ཟླ་པའི་སྤྱང་།  
སྦྲོན་པ་མཚུངས་མེད་ཤུག་སངས་ལོ།  
གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་མཆོད་དང་དཔེ་བྱད་ལྗན།  
ཆོས་གོས་གསུམ་གསལ་རྩི་རྩི་སྤྱི་ལྷ་ཁྲི་བཞུགས།  
ཕྱག་གཡས་ས་གཞོན་ཕྱག་རྒྱ་ལེགས་བརྒྱངས་ཤིང་།  
ཕྱག་གཡོན་མཉམ་བཞག་བདུད་རྩིའི་ལྷ་བཟེད་བསྐྱམས།  
གསེར་གྱི་རི་ལྗར་གཟི་བརྣམས་དཔལ་འབར་བ།  
ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་བྱེད་པས་མཁའ་དབྱིངས་ཁྲི་བ།  
ཉེ་བའི་སྤྱི་བརྒྱད་གནས་བརྟན་བཟུངས་སོགས།  
འཕགས་ཆོགས་རྒྱ་མཆོའི་འཁོར་གྱིས་ཡོངས་བསྐྱོར་ཞིང་།  
བློན་པ་ཅན་གྱིས་སྤྱི་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལས།  
རྣམ་ཤོལ་བདེ་བ་མཆོག་གི་དཔལ་སྤྱོད་བ།  
སྤྱི་བས་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་དེ་ལྟ་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྒྲུ་ལ་དམིགས་ཏེ་དེ་ན་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་སྒྲུ་ལ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་མ་ཐག་དུ། སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྒྲུ་ལ་  
 རྩོགས་དང་རྒྱལ་གང་དུ་ཡང་ཉེ་རེ་མི་མངའ་བའི་ཕྱིར། གང་དུ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་བཞུགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས། གང་ཞིག་སངས་  
 རྒྱལ་ཡིད་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་དེ་བཞུགས་ཏེ། །ཉིག་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས་བྱེད་ཅིང་། །ཉེས་པ་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ། ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རྒྱལ་  
 བ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་རྣམས་ཚོགས་བསགས་པ་ཡང་མི་ཟད་པའི་དགེ་ཙུང་མི་ཟ་བ་ཡིན་ཏེ། སལ་པོ་ཆེ་ལས། རྒྱལ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཆོད་པ་བྱས་  
 པས་ཀྱང་། །ཚུར་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་སྤང་པོ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྒྲུག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་སྤང་འགྱུར་དུ། །འདུས་བྱས་འདི་  
 རྣལ་འབྱོར་དོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར། ཞེས་དང་། དེའི་མདུན་དུ་སྒྲོན་ལམ་རི་ལྗང་བཏབ་པ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་སྟེ། འཇམ་དཔལ་ཁིང་གི་ཡོན་ཏན་  
 བསྐྱེད་པ་ལས། །ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུན་བཞིན་ཏེ། །འདུན་པའི་ཕྱི་ལ་རབ་དུ་གནས། །གང་གིས་སྒྲོན་ལམ་ཅི་བཏབ་པ། །དེ་འདྲའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་  
 པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཚུལ་རྣམས་ལ་ངེས་པ་བཏན་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:

སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོས་རྩོད་ལྔ་ན་སྙིགས་མའི་ཞིང་།  
 བརྩེང་ནས་སྒོན་ལམ་ཆེན་པོ་ལྔ་བརྒྱ་བཏབ།  
 བད་དཀར་ལྷར་བསྟགས་མཚན་ཐོས་ཕྱིར་མི་ལྟོག  
 སྒོན་པ་བྱགས་རྩེ་ཅན་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།  
 བདག་གཞན་སྒོ་གསུམ་དག་ཚོགས་ལོངས་སྦྱོད་བཅས།  
 ཀུན་བཟང་མཚན་པའི་སྤྱན་དྲུ་དམིགས་ནས་འབྲུལ།  
 ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྟོག་ལྷང་མ་ལུས་པ།  
 སྙིང་ནས་འགྲོད་པ་དྲག་པོས་སོ་སོར་བཤགས།  
 འཕགས་དང་སོ་སོའི་སྦྱེ་བོའི་དགོ་བ་ནི།  
 དུས་གསུམ་བསགས་ལ་རྩེས་སུ་ཡི་རང་ངོ།  
 ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཚུལ།  
 ཕྱོགས་བརྩུར་རྒྱ་ནག་མི་འཆད་པར་བསྐྱར་དུ་གསོལ།  
 ཁྱེད་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་ཡེ་ཤེས་སྟུ།  
 དུས་གསུམ་འཕོ་འགྱུར་མེད་པར་བཞུགས་མོད་ཀྱི།  
 གཤུལ་བྱའི་སྤང་ངོར་སྦྱེ་འཇིག་རྒྱལ་སྒོན་ཀྱང་།  
 སྦྱལ་པའི་གཟུགས་སྟེ་རྟག་དུ་སྤང་བར་མཛོད།  
 བདག་གིས་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགོ་ཚོགས་ཀྱིས།  
 མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་སྤྲད་དུ།  
 ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྟག་དུ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་།  
 ཆོས་རྩེ་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག  
 བདག་ཅག་སྙིགས་མའི་འགྲོ་བ་མགོན་མེད་རྣམས།  
 བྱགས་རྩེས་ལྷག་པར་བརྩེང་བའི་བཀའ་དྲིན་ལས།  
 ཞིང་དང་དུས་འདིར་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་གྱི།  
 སྤང་བ་རྩིས་ལྟོད་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་ཉིད།  
 དེ་ཕྱིར་སྦྱབས་མཚོག་མཚུངས་མེད་གཅིག་པུ་རུ།  
 ཡིད་ཆས་དད་པས་སྙིང་ནས་གསོལ་འདེབས་ན།  
 སྒོན་གྱི་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་མ་བསྟེལ་བར།  
 བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བྱགས་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 усталы 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 Нирманакайи!  
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་གྱིད་དཔ་ངག་པོས་སྟོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་མ་པའི་སྒྲུལ་ཅི་གཅིག་དུ་དམིགས་ཏེ།

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

སྒྲུ་མ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་  
དཔལ་རྒྱལ་བ་ཤུག་སྤུབ་པ་ལ་ཕྱག་ཆལ་ལོ། །མཆོད་དོ། །སྒྲུབས་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.

སྤྱགས་རྒྱུད་བསྐྱལ་བའི་ཚུལ་དུ་ཤིང་ཕྱིན་ཡི་གེ་ཉུང་དུ་ལས་གསུངས་པའི་བཟུང་ནི།

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

ཏ་དྲ་ཐྱ། ཨོ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མ་རྒྱ་མུ་ན་ཡེ་སྟ་རྒྱ།

ТАДЬЯТА ОМ МУНЕ МУНЕ МАХА МУНАЕ СВАХА

ཞེས་ཅི་འགས་དང།

Затем, начиная с ОМ, повторяй, сколько можешь:

ཨོ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མ་རྒྱ་མུ་ན་ཡེ་སྟ་རྒྱ།

ОМ МУНЕ МУНЕ МАХА МУНЭЕ СВАХА

## 2.6 Растворение

མནཆད་ཅི་འགྲུབ་ཏུ་བསྐྱེད། འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་སྟོན་པའི་ཡོན་ཏན་རྩེ་སྤྲུལ་དཔྱད་ན་རྟེ། དད་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྒྲུབ་ཡི་གསལ་སྤང་ལ་དཔྱིགས་ནས། མཚན་བཟླ་པ་དང་། བརྒྱབ་སྒྲུབ་པའི་རྟེན་གྱིས།

Во время этого (повторения) , памятуя 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་སྤྲ་ཚོགས་པའི་སྤང་བ་ཆེན་པོས་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
ཀྱི་སྐྱབ་པ་ཐམས་ཅད་བསལ་ཞིང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཚུལ་བཞིན་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་རྒྱས་སུ་བརྟོན་པར་བྱའོ། ཐུན་མཚམས་རྣམས་སུ་མཐུལ་སོགས་མཆོད་པ་དང་། ཐུབ་སྟོན་གྱི་རིགས་དང་། སྤྱིར་ཆེ་བདད་ཀྱིས་  
ཁྱེ་ཆེར་ལོ་པ། སྐྱེས་རབ་སྤྲ་ཚོགས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་མཚན་བརྟུ་ཅ་བརྟུད་པ་སོགས་མདོ་གང་འདོད་ཅི་ལྟར་ལུས་པར་བཀྲ། དགེ་བའི་ཅ་  
བ་རྣམས་ལྷན་མཉམས་བྱེད་ཆུབ་ཏུ་བསྟོན་པ་དང་སྟོན་ལམ་གྱིས་རྒྱས་གདལ་པར་བྱའོ། སྤྱིར་འགྲོ་འཆག་ལུ་འདུག་གི་སྐབས་ཀྱི་ནུ་སྟོན་པ་ཉིད་མ་བཟུང་པར་  
དན་པ་དང་། མཚན་མོ་ཡང་སྟོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་པའི་སྤྱི་འོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཉིན་མོ་ཤིན་ཏུ་དངས་བའི་དུས་ལ་བྱར་སྤང་བའི་འདུ་ཤེས་  
ཀྱི་རང་དུ་གཉིད་ཡོག་པར་བྱ། དུས་རྒྱུན་དུ་སྟོན་པ་ཉིད་ཀྱིས་རྟུར་བྱགས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལས་བརྩམ་སྟེ། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔལ་འཆོན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཐར་པ་ལ་རྩེས་སུ་གཞིལ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེའི་དམ་བཅའ་སྟོན་པ་མཉམས་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
དཔལ་འཆོན་པ་ལྷིད་དང་། རྒྱུད་པར་ཞེ་ལྷག་གི་རྣམ་འཕྲོར་ལ་ཅི་རུས་སུ་བརྟོན་པས་དཔལ་འཕྲོར་ཐོབ་པ་དོན་ལྡན་དུ་འགྱུར་རྟེ། 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་ནས་གསུངས་ལ། ཁོང་དུ་བསྐྱར་པའི་  
བརྒྱུད་འདི་ལས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ཞིང་། གཟུངས་འདི་རྟེན་པའི་མཐུས་ཤུགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཤིང་། ཐུན་རས་གཟིགས་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔལ་འཆོན་པ་མཚོག་དུ་གྱུར་པ་དང་། གཟུངས་འདི་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཆོག་མཉམས་མཉམས་མཉམས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་ཐམས་  
ཅད་བྱང་བ་དང་། ཐུགས་བསྐྱབ་པ་ན་བཞགས་མ་མཆིས་པར་གྲུབ་པར་འགྱུར་དོ་ཞེས་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལོ་ལྟ་ལྟར་ཉེ་ལོ་ལྟར་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ལས་  
གསུངས་ཤིང་། བཀའ་གཞན་ལས་ཀྱང་གཟུངས་འདི་ལན་གཅིག་བསྐྱེས་པས་བསྐྱལ་བ་བྱེད་པ་ལྷག་བརྟུད་མེད་པར་དུ་བྱས་པའི་ཕྱིག་པ་ཐམས་ཅད་བྱང་  
བར་འགྱུར་པ་སོགས་མན་ཡོན་ཆད་མེད་པ་དང་ལྡན་ཞིང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཤུགས་བྱུང་པའི་སྤྱིར་ཆེ་བོ་དམ་པ་ཉིད་དུ་གསུངས་སོ། དད་པ་བསྐྱེད་པ་  
དང་ཞེ་ལྷག་གི་རྣམ་འཕྲོར་ལ་རྩེ་ལྟར་བརྟོན་པའི་ཚུལ་རྒྱུར་པ་མཉམས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཤེས་པ་འདི་ནི་བསྐྱབ་གསུམ་ཞིང་མཛོད་མང་འདོན་མོ་ཆོ་ལྟར་བསྐྱར་  
འཛིན་ཅོར་བྱ་རྣམས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྩེ་སྤྲུལ་དཔྱད་བཅས་པ་ཡིད་ལ་འཇགས་པའི་སྤྱིར་དུ་ཉེ་ཆར་ཡང་དཔོན་འོན་པོ་ཆེ་ཉིད་རྣམས་སྤུལ་པའི་སྤྱི་  
འཇིགས་མེད་པ་དང་མ་བདེ་ཆེན་པ་སྐྱར་རྟེ། རིན་ཆེན་དང་པོ་སོགས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྩེ་གི་སྐྱེས་དང་བཅས་སྤྱིར་དུ་གྲུབ་པར་གྱིས་ཞེས་དམ་པར་བྱང་གི་  
བཀའ་བསྐྱལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། སྟོན་པ་མཚོག་པ་མི་ཕྱེད་འདི་དད་པ་ཐོབ་ཅིང་། དུས་མཐར་ཆོས་སྤྱི་མེད་མེད་ཅམ་ཅམ་ཤིན་པ་ ཤུགས་ཤིན་པ་འཇག་མི་ལམ་  
འཇམ་དབྱུངས་རྒྱ་ཆེས། རྩོད་རྩེ་འཕན་ལྷག་གི་རི་ཞོལ་ལྷན་ཚོགས་ཞོར་བྱའི་གྲིང་དུ། ཚུལ་འདི་མཐོང་ཐོས་དཔྱད་ཅིག་གི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་སྟོན་  
པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་ཕྱིན་ལྡན་མཚུངས་པ་མེད་པ་མོང་ནུ་འདུག་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 бодхиचितты, 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 постепею приведет на необратимый путь к великому Пробуждению. В сутре о Запредельном Проникновении в Знание 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 миллиардов калп, 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 Тендин Норбу, поднеся вещества удачи, со всей серьезностью попросил меня записать это, поскольку оно уже хранилось в моем уме. Недавно сам Он Ринпоче через Тулку Джикме Пема Дечена передал первые драгоценности (золото) и другие вещества удачи и попросил поскорее завершить (работу). Согласно прошению этих двух святых я, последователь Шакьятамуня 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 стаяет это 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 Мипам Ринпоче Дождь Благословений: Гуру-йога Падмасамбхавы

#### 3.1 Прибежище

ནམ་མཁའ་གཤམ་འདུས་པའི་སྐྱེ་  
དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ལ་  
བདག་དང་འགྲོ་བླ་ག་སེམས་ཅན་རྣམས་  
བྱང་རྒྱལ་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.

#### 3.2 Бодхичитта

སེམས་བསྐྱེད་འགྲོ་བ་ཀུན་དོན་རྒྱུ་  
སྐྱེ་མ་སངས་རྒྱལ་བ་སྐྱབས་ནས་ནི་  
གང་ལ་གང་འདུལ་ཕྱིན་ལས་ཀྱིས་  
འགྲོ་བ་སྐྱོལ་བར་དམ་བཅའ་འོ་

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



### 3.4 Визуализация

ཨེ རང་ལུས་ཐ་མལ་གནས་པའི་མདུན་མཁའ་རྒྱ།  
ཨོ་རྒྱན་ངི་མེད་རྟ་ན་གོ་ཤིའི་མཚོ།  
གཏིང་ཟབ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་རྒྱས་གང་བའི།  
དབུས་སུ་འེན་ཆེན་པད་སྤང་འདབ་རྒྱས་སྟེང་།  
སྤྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་རྟོ་རྩེ་འཆང་།  
མཚན་དཔའི་དཔལ་འབར་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འཁྲིལ།  
ཕྱག་གཡས་རྟོ་རྩེ་གཡོན་པས་ཐོད་བྱས་བསྐྱམས།  
དར་དང་འེན་ཆེན་རུས་པའི་རྒྱན་གྱིས་མཛེས།  
འོད་ལྡན་གྲོང་ནས་བདེ་ཆེན་གཟི་བྱིན་འབར།  
འཁོར་དུ་རྩ་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སྤྲིན་ལྷ་ར་གཏིབས།  
བྱིན་ལྷབས་ཐུགས་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 распутившемся 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་ཀྱན་ངོ་བོ་འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་སྐུར།  
 གདུང་ཤུགས་ངག་པོས་དད་ཕྱག་རྟག་ཏུ་འཛེལ།  
 ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བའི་ཚོགས།  
 ཀྱན་བཟང་མཚན་པའི་སྤྱིན་དུ་དམིགས་ནས་འབུལ།  
 ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྟིག་ལྷང་མ་ལུས་བཤགས།  
 སྤྲུལ་བཅས་རྒྱལ་བ་ཀྱན་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི།  
 རྩབ་བདག་གཅིག་ཕུ་མགོན་པོའི་རྣམ་ཐར་ལ།  
 སྟིང་ནས་ཡི་རང་དད་པས་གསོལ་འདེབས་ཤིང་།  
 ཟབ་རྒྱས་ཚོས་གྱི་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,  
 Собранную 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་པའི་དངོས་པོ་ཀུན་བསྐྱེམས་ནས།  
 འགྲོ་ལམས་རྒྱ་མཚོ་ཇི་སྲིད་གནས་ཀྱི་བར།  
 མགོན་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་རྗེས་བསྟེགས་ཏེ།  
 མཁའ་ཁབ་འགོ་བ་འབྲེན་པའི་དོན་དུ་བསྟོ།  
 སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་མཁུན་བརྩེའི་གཏེར་ཆེན་པོ།  
 དུས་ངན་སྟེགས་མའི་སྐྱབས་མཚན་རིན་པོ་ཆེ།  
 ལྷ་བདེའི་རྒྱད་པས་མནར་གིང་གཏུངས་ཤུགས་ཀྱིས།  
 གསོལ་འདེབས་བྱ་ལ་བརྩེ་བས་ཐུགས་ཀྱིས་གཟིགས།  
 དགོངས་པའི་གྲོང་ནས་ཐུགས་རྗེའི་ཕུལ་ཕྱངས་ལ།  
 མོས་ལྷན་བདག་གི་སྙིང་ལ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།  
 ཉགས་དང་མཚན་མ་ལྟར་དུ་སྟོན་པ་དང་།  
 མཚན་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྦྱུལ་དུ་གསོལ།

Собрал всю свою и других подлинную добродетель,  
 До тех пор, пока существует океан миров скитальцев,  
 Следуя твоему, Высший Защитник, освобождающему примеру,  
 Посвящая 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!

### 3.5 Семистрочная молитва

ཧྱཱུཿ ཨ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་རྩལ་བྱང་མཚམས་མེད་  
པར་གཤམ་སྤོང་པོ་ལེན་  
ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་སྤྱལ་བརྟེན་  
པར་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་  
འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱོར་  
ཅིང་གྱི་རྩེས་སུ་བདག་བསྐྱུང་གིས་  
བྱིན་གྱིས་སྒོ་བས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་  
གུ་རུ་པར་སྒྲིལ་རྟུ་རྟུ་

ХУМ ОРГЬЕН ЮЛ ГЫИ НУБ ЧАНГ ЦАМ  
ПЕМА ГЕСАР ДОНГ ПО ЛА  
Я МЦЕН ЧО КИ НЕ ДРУБ НИ  
ПЕМА ДЖУ НЕ ШЕСУ ДРАК  
КОР ДУ КХАНДРО МАНГ ПО КОР  
КЪЕ КИ ДЖЕСУ ДАГ ДРУБ КЫ  
ЖИН ГЫИ ЛАБ ЧИР ШЕК СУ СОЛ  
ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ

ཞེས་མོས་གུས་གྱིས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་བླ་མ་ཡབ་ཡུམ་གྱི་སྦྱར་མཚམས་དང་ཐུགས་ཀ་ནས་ཡེ་ཤེས་གྱི་འོད་ཟེར་སྒྲུ་ལྷ་བ་ཐག་ལྟར་བརྒྱངས་ནས་རང་  
གི་སྤྱིང་གར་ཐིམ་པས་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་བསྐྱུང་བ་རབ་བསམ།

Повторяйте семистрочную молитву столько раз, сколько сможете.

ཨོ་ཨྱཱུཿ ཧྱཱུཿ བརྩ་གུ་རུ་པར་སྒྲིལ་རྟུ་རྟུ་

OM A ХУМ БАДЗРА ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ

### 3.6 Растворение

གླ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གོ་འབྲུ་གསུམ་ལས་མེད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སུ་  
རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་སྒོ་གསུམ་གྱི་  
སྒྲིབ་བྱངསྒྲུ་གསུང་བུགས་ཀྱི་རྟོ་རྩེར་གྱུར་  
མཐར་ནི་གླ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་ཁྱེད་  
དཀར་དམར་ཐིག་ལེ་རྩྱུ་གིས་མཚན་པ་རུ་  
རང་གི་སྙིང་གར་ཐིམ་པས་གླ་མའི་བུགས་  
རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ལྷན་སྦྲེས་ཆོས་སྐར་གནས་

Из трех слогов ОМ А ХУМ в трех цветных 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་བརྗོད་ལ་ཡི་ནས་བཅོས་བསྐྱར་སྤངས་ལས་འདས་པ་རང་གི་སེམས་ཉིད་གདོད་མའི་ཆོས་སྐུའི་ཆེན་པོའི་རང་ཞལ་བཟ། །སྐར་ཡང་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་  
སྤངས་བཅའས་ཅད་གླ་མའི་རང་བཞིན་དུ་བཟུངས་ལ་དགེ་བ་བསྒྲི་ཞིང་ཤེས་པ་བརྗོད་པས་བདེ་ལེགས་སུ་བྱའོ།  
ཞེས་པའང་ཐམས་ཅད་འདུལ་ཅེས་པའི་གྲོ་བཞིན་གླ་བའི་ཡར་ཆོས་བརྒྱད་ལ། །ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་གྱུར་བུ་དུ་སྤྲའི་བཅུ་དུ་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་པ་མི་ཡས་  
ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཡིད་ཀྱི་མཚོ་ལས་བྱུང་བ་དགེ་ལོ།  
སའ་མཛྲ་ལོ།



#### 4 Джигме Лингпа

Океан Сиддхов:

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་པ་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་བསྐྱར་པ་རིན་པོ་ཆེའི་རྩེ་སུ་སྒྲོབ་པར་ཤོག་ཅིག ཆོས་ལ་འཇུག་པའི་རྩ་བ་ངེས་འབྲུང་དང་སྒོ་  
ལྷོག་རྣམ་པ་བཞི་རྒྱུད་ལ་ངམ་ངམ་ཤུགས་གྱིས་སྐྱེས་ནས་འཁོར་བ་མཐའ་མེད་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་བཅོན་དོང་དང་མེ་  
འོབས་ལྟ་བུར་མཐོང་བར་ཤོག་ཅིག ལས་འབྲས་བསྐྱེ་བ་མེད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་རྟེན་ནས་དགེ་སྤྱིག་གི་ལས་  
ཕྲ་མོ་ཅམ་ལ་ཡང་འཇུག་ལྷོག་བྱེད་པར་ཤོག་ཅིག གནས་གྲོགས་འདུ་འཛི་རྒྱུན་ངན་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་བུ་གསུམ་གྱི་  
ལམ་ལ་སྒྲོབ་པར་ཤོག་ཅིག བདེ་གཤེགས་ཀུན་འདུས་ཀྱི་རོ་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་བུ་མི་ལ་ལྟ་བུར་འཇུར་བར་ཤོག་ཅིག ལུང་ཨ་རུ་ལོ་གའི་ཉམས་ལེན་མཐར་  
ཕྱིན་ནས་འཁོར་འདས་ཀྱི་འཛིན་རྟོག་བདེ་སྦྱོང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་རོ་བོར་སངས་རྒྱུས་ཏེ་འོག་མིན་སྐྱེག་པོ་བཀོད་  
པའི་ཞིང་ཁམས་ལ་དབང་སྐྱར་བར་ཤོག་ཅིག རྩོགས་ཆེན་ཨ་རི་ལོ་གའི་ཉམས་ལེན་མཐར་ཕྱིན་ནས་ཆོས་  
ཅན་གྱི་སྤྱང་བཙུན་ཉིད་ཀྱི་གློང་དུ་ཟད་ནས་གཞོན་ནུ་བུམ་སྐྱར་གྲོལ་བ་རིག་འཛིན་དགའ་རབ་དོན་རྩེ་ལྟ་བུར་འཇུར་  
བར་ཤོག་ཅིག མཛོན་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་ཅམ་ཡང་སེམས་ལ་མི་  
སྐྱེ་བར་ཤོག་ཅིག གལ་ཏེ་ལས་དང་བག་ཆགས་དབང་བཅོན་པར་ཇུར་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 Достопочтимому Гуру, обладающему всеми Достоинствами!

Укрощая поток (своего ума) посредством изучения, размышления 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 Круговорота темницу и огненную пропасть!

Пусть я обрету уверенность в неизбежности закона плода кармы и прилеплюсь к самой малой добродетели, отвортившись 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!

## 5 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་ཀྱང་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་རྟོགས་ནས་ནི་སྤྱིང་པོའི་དོན་བསྐྱབ་སྟེ།  
ཆེ་དེར་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་བཀལ་བར་ཤོག།  
སྲིད་པར་དམ་པའི་ཆོས་རབ་སྟོན་བྱེད་ཅིང།  
གཞན་ཕན་བསྐྱབ་ལ་སྦྱོར་ལ་མེད་པར་ཤོག།  
ལྷ་བས་ཆེན་གཞན་དོན་ཕྱོགས་རིས་མེད་པ་ཡིས།  
ཐམས་ཅད་བྱམ་ག་ཅིག་སངས་རྒྱུ་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 пересечу 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!