

# 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	
	Садхана Будды Шакьямуни	3
1.1	Призывание . . . . .	3
1.2	Прибежище и бодхичитта . . . . .	4
1.3	Созерцание четырех безмерных . . . . .	4
1.4	Визуализация . . . . .	5
1.5	Рецитация . . . . .	9
1.6	Растворение . . . . .	10
2	Мипам Ринпоче	
	Гуру-йога Дождь Благословений	12
2.1	Прибежище . . . . .	12
2.2	Бодхичитта . . . . .	12
2.3	Десять ветвей накопления заслуг . . . . .	13
2.4	Визуализация . . . . .	14
2.5	Семистрочная молитва . . . . .	17
2.6	Растворение . . . . .	18
3	Джигме Лингпа	
	Океан Сиддхов	19
3.1	Вступление в Обитель Всеведения . . . . .	19
4	Лонгчен Рабджам	
	Особые благопожелания	23

# 1 Мипам Ринпоче Садхана Будды Шакьямуни

## 1.1 Призывание

ནམ་གྲུ་འཁྱུ་མུ་ན་ཡེ།

НАМО ГУРУ ШАКЬЯМУНАЕ

དེ་ཡང་མདོ་ཉིང་འཛིན་གྱི་ལོ་ལྟམ། འཆག་དང་འདུག་དང་འབྲེང་དང་ཉལ་བ་ན། མི་གང་ཐུབ་པའི་བཟོ་བྱ་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་ཉག་ཏུ་སྟོན་པ་བཞུགས། །དེ་ནི་ཁྱི་ཆེན་མུ་ངན་འདའ་བར་འགྱུར། 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་འདུག་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་བྱེད་ན་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.

## 1.2 Прибежище и бодхичитта

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚེགས་ཀྱི་མཆོག་ནམས་ལ།  
བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྦྱབས་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.

## 1.3 Созерцание четырех безмерных

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག  
སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག  
སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག  
ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་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

## 1.4 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་སྒྲིམེད་སྟོང་པ་ཉིད་དང་རྟེན་འབྱུང་གི།  
སྣང་བ་འགག་མེད་བྱང་འཇུག་སྒྲིམ་མའི་ཚུལ།  
རང་མདུན་ནམ་མཁའ་མཚོད་སྒྲིན་ཀྱ་མཚའི་དབུས།  
རིན་ཆེན་སངས་ཁྲི་པད་ཉི་ཟླ་པའི་སྟངས།  
སྟོན་པ་མཚུངས་མེད་ཤུག་སངས་ཀྱི།  
གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྗན།  
ཆོས་གོས་གསུམ་གསལ་རྩོུ་རྩོུ་ཀྱང་བཞུགས།  
ཕྱག་གཡས་ས་གཞོན་ཕྱག་ཀྱ་ལེགས་བརྒྱངས་ཤིང་།  
ཕྱག་གཡོན་མཉམ་བཞག་བདུད་རྩིའི་ལྷ་བཟེད་བསྐྱམས།  
གསེར་གྱི་རི་ལྗར་གཟི་བརྣམས་ཀྱི་འབར་བ།  
ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་བས་མཁའ་དབྱིངས་ཁྱབ།  
ཉེ་བའི་སྐས་བརྒྱད་གནས་བརྟན་བཟུངས་སོགས།  
འཕགས་ཚེགས་ཀྱ་མཚའི་འཁྲིལ་གྱིས་ཡོངས་བསྐྱོར་ཞིང་།  
བློན་པ་ཅན་གྱིས་སྤྱོད་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལས།  
ནམ་གྲོལ་བདེ་བ་མཚོག་གི་དཔལ་སྟོལ་བ།  
སྒྲིབས་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་ལྟར་སངས་རྒྱུ་ལ་དམིགས་ཏེ་དེ་ན་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་མ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་མ་ཐག་དུ། སངས་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུ་ལ་  
ཚྭ་གས་དང་རྟུ་གང་དུ་ཡང་ཉེ་རེང་མི་མངའ་བའི་ཕྱིར། གང་དུ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་བཞུགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས། གང་ཞིག་སངས་  
རྒྱུ་ལིད་ཟེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་དེ་བཞུགས་ཏེ། །ཉལ་པར་བྱིན་གྱིས་ལྟོ་བས་ཟེད་ཅིང་། །ཉེས་པ་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ། ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རྒྱལ་  
བ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་རྣམས་ཚྭ་གས་བསགས་པ་ཡང་མི་ཟད་པའི་དགེ་ཅུ་རྒྱ་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་བྲས་འདི་  
ནང་བར་མ་དོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར། ཞེས་དང་། །དེའི་མདུན་དུ་སྟོན་ལམ་རི་ལྷར་བཏབ་པ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་སྟེ། །འཇམ་དཔལ་ཁིང་གི་ཡོན་ཏན་  
བསྟན་པ་ལས། །ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུན་བཞིན་ཏེ། །འདུན་པའི་ཕྱི་ལ་རབ་དུ་གནས། །གང་གིས་སྟོན་ལམ་ཅི་བཏབ་པ། །དེ་འདྲའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་  
པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཚུལ་རྣམས་ལ་ངེས་པར་བརྟན་པོ་བསྟེན་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་སྟོང་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་སྒྲེ་བོའི་དགེ་བཞི།  
 དུས་གསུམ་བསགས་ལ་རྩེས་སུ་ཡི་རང་ངོ།  
 ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཚུལ།  
 ཕྱོགས་བརྒྱར་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་སྒྲེ་འཇིག་རྒྱལ་སྒོན་ཀྱང་།  
 སྒྲུལ་པའི་གཟུགས་སྒྲེ་རྟག་དུ་སྤང་བར་མཛོད།  
 བདག་གིས་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་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་སྒྲུབས་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 усталости 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!



## 1.5 Рецитация

ཅེས་ཡིད་ཆེས་གྱིད་དཔ་ངག་པོས་སྟོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་མ་པའི་སྒྲུལ་ཅེ་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་ཤེར་ཕྱིན་ཡི་གེ་ཉུང་ལམས་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



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-мышь (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.

## 2 Мипам Ринпоче Гуру-йога Дождь Благословений

### 2.1 Прибежище

ནམ་གྱི་མ་བཤེགས་འདུས་པའི་སྐྱེ་  
དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ལ་  
བདག་དང་འགོ་དྲག་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.

### 2.2 Бодхичитта

སེམས་བསྐྱེད་འགོ་བུ་ཀུན་དོན་དུ་  
ཁྱ་མ་སངས་རྒྱལ་བསྐྱབས་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.

### 2.3 Десять ветвей накопления заслуг

[illegible]

Лама, Идам, Дакини, пожалуйста, придите!  
Располагайтесь на лотосовых 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, оставайтесь, не уходите в Нирвану!  
Сущность заслуг посвящаем благу живых существ  
Да постигнем смысл Ваджрной истины!

## 2.4 Визуализация

ཨེ རང་ལུས་ཐ་མལ་གནས་པའི་མདུན་མཁའ་རྒྱ།  
ཨོ་རྒྱན་བིམ་དང་རྟ་གོ་ཤའི་མཚོ།  
གཏིང་ཟབ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་རྒྱས་གང་བའི།  
དབུས་སུ་རིན་ཆེན་པད་ཐོང་འདབ་རྒྱས་སྟེང་།  
སྒྲུབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་དོ་རྩེ་འཆང་།  
མཚན་དཔའི་དཔལ་འབར་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འཁྲིལ།  
ཕྱག་གཡས་དོ་རྩེ་གཡོན་པས་ཐོང་བུམ་བསྐྱམས།  
དར་དང་རིན་ཆེན་རུས་པའི་རྒྱན་གྱིས་མཛེས།  
འོད་ལྡེའི་གློང་ནས་བདེ་ཆེན་གཟི་བྱིན་འབར།  
འཁོར་དུ་ཙྰ་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སྤྲིན་ལྗར་གཏིབས།  
བྱིན་རྒྱབས་བྱུགས་རྩེའི་ཆར་འབབས་བདག་ལ་གཟིགས།

Я – в обычном теле, в пространстве передо мной,  
Чистое озеро Дханакоша в Оддияне,  
Чьи глубины наполнены восемью благами 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, Гुरु, взгляни на меня!

རྒྱལ་ཀུན་ངོ་བོ་འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་སྐུར།  
 གཏུང་ཤྱགས་དྲག་པོས་དད་ལྷག་རྟག་ཏུ་འཛེལ།  
 ལུས་དང་ལཱ་ངས་སྦྱོར་དུས་གསུམ་དག་བའི་ཚྭགས།  
 ཀུན་བཟང་མཆོད་པའི་སྤྱིན་དུ་དམིགས་ནས་འབུལ།  
 ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྤྱིག་ལྷུང་མ་ལུས་བཤགས།  
 སྤྲས་བཅས་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི།  
 རྩབ་བདག་གཅིག་ཕུ་མགོན་པོའི་རྣམ་ཐར་ལ།  
 སྙིང་ནས་ཡི་རང་དད་པས་གསོལ་འདེབས་ཤིང་།  
 ཟབ་རྒྱས་ཚེས་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,  
 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.  
 Пропей дождь обширных и глубоких наставлений Дхармы.

རང་གཞན་དག་པའི་དངོས་པོ་ཀུན་བསྟོམས་ནས།  
 འགྲོ་ལམས་ཀྱི་མཚན་མི་སྲིད་གནས་ཀྱི་བར།  
 མགོན་པོ་ཚྱུང་གྱི་ཀླུ་མ་ཐུང་ཐུང་སྟེ་བསྟོགས་ཏེ།  
 མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བ་འདྲན་པའི་དོན་དུ་བསྟོ།  
 སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་མཁུན་བརྩེ་ལྟེ་ཆེན་པོ།  
 ཅུས་རན་སྟེགས་མའི་སྐྱབས་མཚན་རིན་པོ་ཆེ།  
 ལུ་བདོའི་སྐད་པས་མནར་གཅིག་དངས་ཤུགས་ཀྱིས།  
 གསོལ་འདེབས་བྱ་ལ་བཅུ་བས་ཐུགས་ཀྱིས་གཟིགས།  
 དགོངས་པའི་ཀློང་ནས་ཐུགས་རྗེའི་ཅུལ་ལྷངས་ལ།  
 མོས་ལུན་བདག་གི་སྟིང་ལ་བྱིན་གྱིས་སྦྱབས།  
 ཉགས་དང་མཚན་མ་སྦྱར་དུ་སྟོན་པ་དང།  
 མཚན་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྦྱལ་དུ་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!



## 2.5 Семистрочная молитва

ཧྱཱུཿ ཨ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་འུ་བ་བྱང་མཚམས་མེད་པའི་ལྷ་མོ།  
པདྨ་གཤམ་སྤྱང་པོ་ལྷ་མོ།  
ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་མེད་པའི་ལྷ་མོ།  
པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་པའི་ལྷ་མོ།  
འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར་བའི་ལྷ་མོ།  
ཅུང་གི་རྩེས་སུ་བདག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མེད་པའི་ལྷ་མོ།  
ཕྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་མེད་པའི་ལྷ་མོ།  
གུ་རུ་པདྨ་སྒྱིན་པའི་ལྷ་མོ།

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 КЫИ  
ЖИН ГЫИ ЛАБ ЧИР ШЕК СУ СОЛ  
ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ

ཞེས་མོས་གུས་གྱིས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་སྒྲ་མ་ཡེབ་ཡུམ་གྱི་ཚུར་མཚམས་དང་བྲགས་ཀ་ནས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྒྲ་ལྷ་བ་ཐག་ལྷར་བརྒྱངས་ནས་རང་གི་སྤྱིང་གར་ཐིམ་པས་རྒྱུད་ཕྱིན་གྱིས་བསྐྱེད་པར་བསམ།

Повторяйте семистрочную молитву столько раз, сколько сможете.

ཨོ་ཨྱཱུཿ་རྩྱུ་བཙྰ་གུ་རུ་པདྨ་སྒྱིན་པའི་ལྷ་མོ།

OM A ХУМ БАДЗРА ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ

## 2.6 Растворение

གླ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གོ་འབྲུ་གསུམ་ལས་མེད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱང་ནས་སུ་  
རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་སྒོ་གསུམ་གྱི་  
སྒྲིབ་བྱང་སྒྲུ་གསུང་བྲུགས་ཀྱི་རྩོུ་རྩེར་གྱུར་  
མཐར་ནི་གླ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་ཁྱེ་  
དཀར་དམར་ཐིག་ལེ་རྩྱུ་གིས་མཚན་པ་རུ་  
རང་གི་སྒྲིང་གར་ཐིམ་པས་གླ་མའི་བྲུགས་  
རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ལྷན་སྒྲིམ་ཆེས་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་ཨ་

А А

ཞེས་བརྗོད་ལ་ཡེ་ནས་བཅོས་བསྐྱར་སྒྲུབ་བྱས་པ་རང་གི་སེམས་ཉིད་གདོད་མའི་ཆོས་སྒྲིབ་ཆེན་པོའི་རང་ཞལ་བཟླ། །སྒྲུབ་ཡང་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་  
སྒྲུབ་བཅའ་མཐས་ཅད་སྒྲུ་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་སྒྲུབ་པའི་ཡར་ཆོས་བརྒྱད་ལ། །ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་གྱུར་པ་དེ་ལྟར་ཉམས་པའི་པས་  
རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཡིད་ཀྱི་མཚོ་ལས་བྱུང་བ་དགེའོ།  
སའ་མཛྲ་ལོ།

### 3 Джигме Лингпа Океан Сиддхов

#### 3.1 Вступление в Обитель Всеведения

དངོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོའི་འབྲུང་གནས་སྤྱོད་པ་དང་མཆོག་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་མཆོན་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་བསྐྱེད་པ་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་མཆོག་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་རྒྱུ་དངོས་སུ་མཐོང་བར་ཤོག་ཅིག དེའི་  
མཐུ་ལས་མཆོན་བྱེད་དཔེའི་དབང་བཞིས་སྒྲོ་གསུམ་སྤྱོད་པར་བྱས་ཏེ་སྤྲ་བྱུང་དོན་རྩེ་ཐེག་པའི་གསལ་ལམ་ལ་  
འཇུག་པར་ཤོག་ཅིག གསོལ་འདེབས་དང་མོས་གུས་ཀྱི་མཆོམས་སྦྱོར་ལམ་དུ་འོངས་ནས་མཆོན་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་རྒྱུ་ཏེ་འོག་མིན་སྤྱིག་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་བཅོས་ཉིད་ཀྱི་གླིང་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་སྒོ་སྐྱེས་ནའང་

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་བྱར་འགྱུར་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་འཕད་ཁྱུར་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་སྤྱིང་པོའི་དོན་བསྐྱབ་སྟེ།  
ཆེ་དེར་སྤྱིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་བཀལ་བར་ཤོག།  
སྤྱིད་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་ཕུམ་གཅིག་སངས་རྒྱལ་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!