

ཐོགས་པ་ཆེན་པོ་གྲོང་ཆེན་སྤྱིང་ཏིག་
གི་སྒྲོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་ཁྲིགས་
སུ་བསྐྱེབས་པ་རྣམ་མཁུན་
ལམ་བཟང་བྱ་བ་བཞུགས་སོ

Великолепный Путь к Всеведению:
Предварительные Практики
Сердечной Сущности
Обширного Пространства
Великого Совершенства

Contents

1	Призывание	7
2	Четыре мысли отвлекающие от самсары	8
2.1	Свободы и преимущества человеческой жизни . . .	8
2.2	Непостоянство жизни	13
2.3	Закон причины и следствия безошибочен	14
2.4	Изъяны самсары	14
3	Прибежище	20
4	Бодхичитта	21
5	Очищение Ваджрасаттвы	22
6	Подношение Мандалы	25
7	Накопление Кусали: Чод	26
8	Гуру Йога	27
8.1	Визуализация	27
8.2	Семистрочная молитва	28
8.3	Семь ветвей	28
8.4	Созревание Заслуг	28
8.5	Благопожелания	28
9	Молитва линии передачи	29
10	Четыре посвящения	30

Благословение речи

ཨོ་ཨུཾ་ཧྱཱི། ལྷེ་དབང་རྩི་ཡིག་ལས་བྱུང་མེས་བསྐྱེགས་ནས།
འོད་དམར་ནམ་པའི་དོ་རྩེ་ཙུ་གསུམ་སྦྱབས།
ཨུ་ལི་ཀཱུ་ལིའི་མཐའ་སྐྱོར་རྟེན་འབྲེལ་སྟོང།
མུ་ཉིག་ཐེང་བ་ལྷ་བུའི་ཡིག་འབྲུ་ལས།
འོད་འཕྲོས་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་མཚོད་པས་མཉེས།
སྒྲུང་འདུས་དག་སྒྲིབ་དག་ནས་གསུང་རྟོ་རྩེའི།
བྱིན་རྒྱབས་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར།

OM A HUM Огнем, возникающим из слога Рам сжигается язык,
Возникает трехконечная ваджра из красного света,
Санскритские гласные и согласные, окружены мантрой
Сущности Взаимозависимого Происхождения,
Из слогов подобных жемчужному ожерелью,
Распространяется свет, свершающий радующие
подношения Буддам и Бодхисаттвам,
Собирается обратно, очищает омрачения речи, обретается
Все благословение и сиддхи ваджрной речи.

Мантра Гласных

ཨ་ཨུ། ཨི་ཨྱི། ཨུ་ཨུ། རི་རྩི། ལི་ལྱི། ཨི་ཨི། ཨོ་ཨོ། ཨྱོ་ཨྱོ། 7 раз

Мантра Согласных

ཀ་ཁ་ག་གླ་ང།
ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཏ།
ཊ་ཋ་ཌ་ཎ་ཏ།
ཉ་ཐ་ད་དྭ་མ།
པ་ཕ་བ་མ་མ།
ཡ་ར་ལ་ཤ།
ཤ་པ་ས་ཏ་ཏཾ 7 раз

Мантра Взаимозависимого Возникновения

ཨ་ཡེ་རྒྱལ་ཉེ་ཏུ་བླ་མ་རྒྱ་ཉེ་ཏུ་རྟེན་ལྗང་ཉེ་ཏུ་ཕྱེད་པ་དཀྱིལ་

ཉེ་ཏུ་རྩལ་ཡོ་ནི་ལོ་རྒྱུ་ཨ་ཡེ་རྒྱ་ཉེ་ཏུ་བླ་མ་རྒྱ་ཉེ་ཏུ་ཕྱེད་པ་ཆེ་སྒྲུ་ནུ། 7 раз

Мантра Усиления Заслуг

ཨོ་སྒྲུ་ར་སྒྲུ་ར་བི་མ་རྒྱ་སྒྲུ་ར་མ་རྒྱ་ཇ་སྒྲུ་རྩྱ།

ཨོ་སྒྲུ་ར་སྒྲུ་ར་བི་མ་རྒྱ་སྒྲུ་ར་མ་རྒྱ་ཇ་བྱ་རྩྱ།

7 раз

ཨོ་རུ་ཅི་ར་མ་ཉི་པ་བརྟ་རྒྱ་ཡེ་སྒྲུ་ནུ།

རྩི་བརྟ་ཇི་རྒྱ་མརྟ་རྩི་བརྟ་ཇི་ཨོ།

7 раз

1 Призывание

སྐྱེ་མ་མཁུན།
ལན་བདུན་གྱིས་གདུང་བ་དག་པོས་པོས་ནས།
སྙིང་དབུས་དང་པའི་གེ་སར་བཞད་པ་ནས།
སྐྱབས་གཅིག་དྲིན་ཅན་སྐྱེ་མ་ཡར་ལ་བཞེངས།
ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག་པོས་གཟེར་བ་ཡི།
སྐལ་བ་དན་པ་བདག་ལ་སྐྱོབ་པའི་ཕྱིར།
སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་དུ་བཞུགས།
དན་དང་ཤེས་བཞིན་ཀུན་གྱང་བཞེངས་སུ་གསོལ།

Я знаю, учитель знает, учитель знает, учитель знает меня!
Из цветущего лотоса веры в моем сердечном центре
Единствнное прибежище, славный лама, пожалуйста, взойди.
Я страдаю от мук клеш и своей неблагод кармы,
Что бы защитить меня от неблагоприятных обстоятельств
Пребывай как украшение орнамента
чакры великого блаженства в моей короне
Зароди во мне внимательность и осознанность, молю тебя!

2 Четыре мысли отвлекающие от самсары

2.1 Свободы и преимущества человеческой жизни

Восемь свобод

ད་ཅེས་དམུལ་བ་ཡི་དྲགས་རྒྱུ་འགྲོ་དང་།
ཆེ་ཟིང་ལྟ་དང་ལྷ་ལྷོ་ལོག་ལྟ་ཅན།
སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་ཞིང་དང་སྐྱགས་པ་སྟེ།
མི་ཁོམས་བརྒྱད་ལས་ཐར་བའི་དལ་བ་ཐོབ།

Родиться в аду, голодным духом или животным
Среди богов-долгожителей, дикарем или с неверными взглядами
В мире, где Будда не пришел или родиться слабоумным
Я свободен от этих восьми неблагоприятных состояний,
где нет возможности практиковать Дхарму.

Пять собственных и пять дарований окружения

མིར་གྱུར་དབང་པོ་ཚད་དང་ཡུལ་དབྱས་སྒྲིམ།
ལས་མཐའ་མ་ལོག་བསྟན་ལ་དད་པ་སྟེ།
རང་ཉིད་འབྱོར་པ་ལྡ་ཚངས་ངས་རྒྱས་བྱོན།
ཆོས་གསུངས་བསྟན་པ་གནས་དང་དེ་ལ་ཉུགས།
བཤེས་གཉེན་དམ་པས་ཟིན་དང་གཞན་འབྱོར་ལྷ།
ཐམས་ཅད་རང་ལ་ཚང་བའི་གནས་ཐོབ་ཀྱང་།
རྒྱན་མང་ངེས་པ་མེད་པས་ཆོ་སྤངས་ནས།
འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཉིད་དུ་སོན་པར་འགྱུར།
སྟོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་སྦྱར་བེད་གྲུ་རུ་མཁུན།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གྲུན་མཁུན་རྗེ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་བློན་ཅན་སྒྲ་མ་མཁུན།

Я родился человеком, с совершенными органами чувств, в центральной земле. Моя жизнь не вредна или неправильна, наполнена верой в учение Будды — Это пять собственных моих дарований.

Будда пришел в этот мир, Он учил Дхарме, его учение сохранилось, я принял учение, И истинный духовный друг принял меня — это пять дарований среды. Хотя я сейчас все это имею, Так легко упустить это из рук и Отправится в иные миры.

Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Трудность обретения

ད་ཅེས་དལ་ཉེན་དོན་ཡོད་མ་བྱས་ན།
ཕྱི་ནས་ཐར་པ་བསྐྱབ་པའི་ཉེན་མི་རྟེན།
བདེ་འགྲོའི་ཉེན་ལ་བསོད་ནམས་བྱད་གྱུར་ནས།
ཤི་བའི་འོག་ཏུ་ངན་སོང་ངན་འགྲོར་འབྱུངས།
དགེ་སྤྲིག་མི་ཤེས་ཚེས་ཀྱི་སྒྲ་མི་ཐོས།
དགེ་བའི་བཤེས་དང་མི་མཇུག་མཚང་རེ་ཆེ།
སེམས་ཅན་ཙམ་གྱི་གྲངས་དང་རིམ་པ་ལ།
བསམས་ན་མི་ལུས་ཐོབ་པ་སྲིད་མཐའ་ཙམ།
མི་ཡང་ཚེས་མེད་སྤྲིག་ལ་སྦྱོད་མཐོང་ན།
ཚེས་བཞིན་སྦྱོད་པ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ།
ལྷོ་སྐྱ་ཚེས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུན།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུན་རྩེ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཅན་སྒྲ་མ་མཁུན།

Если я не воспользуюсь сейчас свободами и преимуществами — я не смогу найти опору для достижения освобождения в будущем. Когда исчерпаются заслуги, причина этого счастливого существования, после смерти я стану скитальцем в нижних мирах. Не различая хорошее от плохого, я не услышу слова Дхармы. Не встречу духовного друга — как ужасно!

Если задуматься о разнообразии живых существ, Понимаешь насколько мала вероятность обретения человеческого тела. И даже среди человеческих существ, — видя как их поведение вредоносно и противоречит Дхарме, понимаешь, что тех, кто действительно действует согласно Дхарме, так мало как звезд днем на небе.

О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Восемь непредвиденных обстоятельств

གལ་ཏེ་མི་ལུས་རིན་ཆེན་གླིང་ཕྱིན་ཡང་།
ལུས་རྟེན་བཟང་ལ་བྱུང་པོ་ཆེ་ཡི་སེམས།
ཐར་པ་བསྐྱབ་པའི་རྟེན་དུ་མི་རུང་ནིང་།
ཁྱད་པར་བདུད་གྱིས་ཟིན་དང་དུག་ལྔ་འབྲུགས།
ལས་ངན་ཐོག་དུ་བབས་དང་ལེ་ལོས་གཡེངས།
གཞན་ཁོལ་བླན་གཡོག་འཇིགས་སྒྲིབ་ཆོས་ལྟར་བཅོས།
མྱོངས་སོགས་འཕྲལ་བྱུང་རྟེན་གྱི་མི་ཁོམ་བརྟུད།
བདག་ལ་ཆོས་ཀྱི་འགལ་ལྷན་ལྷགས་པའི་ཆེ།
སྒོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གྱུ་རུམ་ཁྱེན།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁྱེན་རྗེ།
གཉིས་སྤྱ་མེད་དོ་རིན་ཅན་ལྷ་མ་མཁྱེན།

Хотя я достиг этого драгоценного острова, человеческого рождения, изменчивый и страстный ум даже при такой опоре не сможет стать основой достижения освобождения.

Особенно, во власти препятствующих условий или действий пяти ядов; под натиском неблагой кармы или когда я отвлекся ленью; как раб под чьим-то контролем или вовлекаюсь в Дхарму из страха; притворяюсь, что практикую или хронически бесчувственен и глуп — это восемь непредвиденных обстоятельств которые делают практику Дхармы невозможной.

Когда они приходят ко мне, моя практики Дхармы в опасности! О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Восемь несовместимых с Дхармой состояний ума

སྒྲོ་ཤས་རྒྱུ་ཞིང་དད་པའི་ཞོར་དང་བྲལ།
འདོད་མེད་ཞགས་པས་བཅིངས་དང་ཀུན་སྦྱོང་རྩལ།
མི་དགེ་སྤྲིག་ལ་མི་འཛོམས་ལས་མཐའ་ལོག།
རིས་ཆད་སློ་ཡི་མི་ཁོམ་ནམ་པ་བརྒྱད།
བདག་ལ་ཆོས་ཀྱི་འགལ་ལྷན་ལྟགས་པའི་ཆོ།
སློ་སྣ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁྱེན།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁྱེན་རྩེ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་བྱིན་ཅན་སྒྲ་མ་མཁྱེན།

Слабое отречение, отсутствие драгоценности веры, Пленение арканом привязанности, склонность к развращенному поведению. Наслаждение неблагим, вредоносные действия, отсутствие толики интереса, Преступление обетов и нарушение самай, — Это восемь несовместимых с Дхармой состояний ума.

Когда они приходят ко мне, моя практики Дхармы в опасности!

О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

2.2 Непостоянство жизни

ད་ལྟ་ནད་དང་སྐྱུག་བསྐལ་གྱིས་མ་གཟིར།
བློ་ཁོལ་ལ་སོགས་གཞན་དབང་མ་གྱུར་པས།
རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག་དུས་འདིར།
སྟོམས་ལས་རང་དུ་དལ་འབྱོར་རྒྱུད་གསོན་ན།
འཁོར་དང་ལོང་ས་སྟོན་ཉེ་དུ་འབྲེལ་བ་ལ།
ལྟ་ཅི་གཅེས་པར་བརྒྱུད་བའི་ལུས་འདི་ཡང་།
མལ་གྱི་ནང་ནས་ས་ཕྱོགས་སྟོང་པར་བསྐྱལ།
ཕ་དང་བྱ་སྟོན་གྱི་ཡིས་འདྲད་པའི་དུས།
བར་དོའི་ཡུལ་ན་འཛིགས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།
སྟོ་སྟོ་ཆོས་ལ་བསྐྱུར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུ་ཞེ།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུ་ཞེ།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་བློ་ཅན་སྐྱེ་མ་མཁུ་ན།

Сейчас я не измучен страданием и болезнями, И не попал под власть других подобно рабу.

Поэтому, обладая столь совершенно-успешным качеством независимости, Если я в бесцельности растрачу человеческую жизнь через свою собственную лень, В час, когда придется оставить близких, богатство, родных и любимых, Когда это тело которое я так лелеял, Перекочует из своей постели в пустынное место На растерзание лисам, стервятникам и псам, Тогда в бардо не будет ничего кроме террора и страха.

О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

2.3 Закон причины и следствия безошибочен

དག་སྒྲིག་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་ཕྱི་བཞིན་འབྲང།

Следствия благих и неблагих действий всегда следуют за мной.

2.4 Изъяны самсары

Страдание в горячих адах

ཁྱད་པར་དཔྱལ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཉིད་སོན་ན།
ལྷགས་བསྐྱེགས་ས་གཞིར་མཚན་གྱིས་མགོ་ལུས་འབྲལ།
སོག་ལེས་གཤོགས་དང་ཐོ་ལུས་འབར་བས་འཚོར།
སྒོ་མེད་ལྷགས་ཁྱམ་འཐུམས་པར་འོ་དོད་འབོད།
འབར་བའི་གསལ་ཤིང་གིས་འབྲུགས་ཁྲོ་རྒྱར་འཚོད།
ཀུན་ནས་ཆ་བའི་མེས་བསྐྱེགས་བརྒྱད་ཚན་གཅིག།

Если я рожусь существом адов На поверности из лавы
буду изранен и обезглавлен Рассечен пилами и раздроблен
раскаленными молотами В ужасе буду вопить, заключенный в
железных домах без дверей Пронзенный каленными копьями и
свареный в лаве, Выжженный яростным пламенем я познаю ужас
восьми горячих адов.

Страдание в холодных адах

གངས་རི་སྒྲག་པོའི་འདབས་དང་རྩ་འཁྱགས་ཀྱི།
གཙོང་རོང་ཡ་ངའི་གནས་སུ་བྱུག་སྟེབས།
གང་རེག་རྩུང་གིས་བཏབ་པའི་ཡང་ཚོ་ནི།
རྩ་བུར་ཅན་དང་ལྷག་པར་བཞོལ་བ་ཅན།
སྟེ་སྒྲགས་རྩུན་མི་ཆད་པར་འདོན་པ་ཡང།
ཚོར་བའི་སྒྲག་བསྟུལ་བརྟག་པར་དཀའ་བ་ཡིས།
བྱངས་ཀྱིས་རབ་བཏང་འཆིལ་འདི་ནད་པ་བཞིན།
ཤྱགས་རིང་འདོན་ཅིང་སོ་ཐམ་པགས་པ་འགས།
ཤུ་ཐོན་ནས་ལྷག་པར་འགས་ཏེ་བརྒྱད།

Где вершины гор, на обрывах льда
Посреди страшных мест,
где метель и снег
Мое нежное тело встречает замораживающие
ветра
Превращаясь в волдыри и гнойные язвы
Непрерывный
воплъ и мучительный крик
Немыслимые страдания Человека,
которого покидают силы
Я дышу глубоко и прерывисто сжав
зубы, а кожа трескается. И моя плоть разлагается заживо в
глубоких ранах, не давая мне умереть
Так я познаю отчаяние
восьми холодных адов.

Страдание в промежуточных адах

དེ་བཞིན་སྤྱི་གྲི་ཐང་ལ་རྒྱུ་པ་གཤོགས།
རལ་གྲི་ཚལ་དུ་ལུས་ལ་བཅད་གཏུབས་བྱེད།
རོ་མུགས་འདས་ཚུད་ཐལ་ཚན་རབ་མེད་གྲོང་།
མནར་བའི་ཉེ་འཁོར་བ་དང་འགྲུར་བ་ཅན།

Мои ступни разрезаются на ленты в Равнине Бритвенных лезвий В Лесу Мечей мое тело распаласывается ножами Я погружаюсь в Болото Гниющих Трупов и в Яму Горящих Углей Так я познаю мучения Смежных Адов.

Страдание в неопределенных адах

སྒོ་དང་ཀ་བ་ཐབ་དང་ཐག་པ་སོགས།
རྟག་དུ་བཀོལ་ཞིང་སྒྲིད་པའི་ཉི་ཚེ་བ།
ནམ་གངས་བཙེ་བརྒྱད་གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
ཞེ་སྤང་དག་པོའི་ཀླན་སྒོར་སྤྲེས་པའི་ཚེ།
སྒོ་སྤྲེ་ཚེས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུ་ཞེ།
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུ་ཞེ།
གཉིས་སྤྱི་མེད་དོ་བྱིན་ཅན་སྒྲི་མ་མཁུ་ཞེ།

Используемый как двери, колонны, печи, веревки и прочее Я познаю рабство изменчивого ада Причина рождения в восемнадцати адах — Сильный гнев и ненависть. О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Страдания в мире голодных духов

དེ་བཞིན་པོངས་ལ་ཉམས་མི་དག་པའི་ཡུལ།
བཟའ་བཏུང་ལང་ས་སྤྱོད་མིང་ཡང་མི་གྲགས་པར།
ཟས་སྒོམ་ལོ་ལྷུང་མི་རྟེན་ཡི་དྲགས་ལུས།
རིད་ཅིང་ལྷང་བའི་སྤྱོད་པས་ཉམས་ནམ་པ་གསུམ།
གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ནི་སེར་སྒྲ་ཡིན།

Точно также в мрачной и обездоленной области Где про пищу, воду и комфорт не слышать и подавно Преты не могут найти ничего поесть и попить в течении месяцев и лет. Ихнии тела настолько истощены что нету сил даже стоять. Они страдают От трех видов загрязнений и являются результатом перерождения от жадности.

Страдания в мире животных

གཅིག་ལ་གཅིག་བཟའ་གསོད་པའི་འཇིགས་པ་ཆེ།
བཀོལ་ཞིང་སྤྱོད་པས་ཉམས་ཐག་བྲང་དོར་ཆོངས།
པ་མཐའ་མེད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱིས་གཟིར་བའི།
ས་བོན་གཏི་མུག་མུན་པར་འབྱམས་པ་བདག་
སྒོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་བསྐྱུར་ཅིག་གྲུ་རུ་མཁུན། །
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུན། །
གཉིས་སུ་མེད་དོ་བློན་ཅན་སྒྲ་མ་མཁུན།

В постоянном страхе быть съеденными другими, Изнуренные рабством, не ведая, что принимать, а что отвергать, Животные поглощены бесконечным страданием, Суть которого упрямая тупость, — когда я попадаю в этот мрак неведения, О, Гуру Ринпоче, обрати мое мышление к Дхарме! Всеведующие мастера, Лонгченпа и Джигме Лингпа, не дайте мне свернуть с пути. Милосердный учитель, единый с ними, помни меня!

Осознание собственных ошибок

Три Колесницы

ཆོས་ལམ་ཞུགས་ཀྱང་ཉེས་སྤྱོད་མི་སྒྲིམ་ཞིང།
ཐེག་ཆེན་སྒྲིབ་ཞུགས་གཞན་ཕན་སེམས་དང་བྲལ།
དབང་བཞི་ཐོབ་ཀྱང་བསྐྱེད་རྫོགས་མི་སྒྲིམ་པའི།
ལམ་གོལ་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

Хотя я вступил на путь Дхармы, я не отрекся от ошибочных путей. Хотя я вошел во врата Махаяны, я лишен намерения принести благо другим. Хотя я получил четыре посвящения, я не практикую стадии зарождения и завершения. О, Учитель, освободи меня от этого ошибочного пути!

Воззрение, Медитация и Поведение

ལྟ་བ་མ་རྟོགས་ཐོ་ཙའི་སྤྱོད་པ་ཅན།
སྒྲིམ་པ་ཡང་ས་ཀྱང་གོ་ཡུལ་འུད་གོག་
འཐག་སྤྱོད་པ་ནོར་ཀྱང་རང་སྤྱོད་མི་སེམས་པའི།
ཆོས་རྟེན་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

Хотя я не реализовал Воззрение, я веду себя как Йогин Безумной Мудрости, Без устойчивости в Медитации я позволяю себе застрять в концепциях и игре ума, Хотя мое Поведение ошибочно, я виню не себя. О, Учитель, освободи меня от высокомерия, упрямства и безчужственности!

Отвлечение от настоящей жизни

ནང་པར་འཆི་ཡང་གནས་གོས་ནོར་ལ་སྟེད།
ན་ཚོད་ཡོལ་ཡང་ངེས་འབྱུང་སྒྲོ་གས་བྲལ།
ཐོས་པ་རྒྱུད་ཡང་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་སྒྲོམ།
མ་རིག་འདི་ལས་བླ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

Хотя я могу умереть завтра, я цепляюсь за жилье одежду и богатство. Хотя я уже не молод, я лишен разочерование и отречения от Самсары. Познав крупицу Дхармы, кичусь ученостью направо и налево. О, Учитель, освободи меня от подобной тупости!

Восемь мирских забот

ཁྱེན་ཁར་འཆོར་ཡང་འདྲུ་འཛི་གནས་སྒྲོར་སེམས།
དབེན་པ་བརྟེན་ཡུང་རང་རྒྱུད་ཤིང་ལྟར་རེངས།
དུལ་བར་སྒྲུ་ཡང་ཆགས་སྤང་མ་ཞིག་པའི།
ཆོས་བརྒྱད་འདི་ལས་བླ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།
གཉིད་འཐུག་འདི་ལས་སྤྱར་དུ་སང་དུ་གསོལ།
ཁྲི་སྤྱན་འདི་ལས་སྤྱར་དུ་དབྱུང་དུ་གསོལ།
ཞེས་འབོད་པ་དྲག་པོས་ཐུགས་རྩེ་བསྐྱང་བར་བྱའོ།

Хотя я могу подвергнуться опасностям, я ищу Дхарма-общение в публичных местах, думая что это паломничество. Хотя пребываю в ретрите, мышление словно посох, лишено гибкости. Похваляясь покоем и тихой речью, я не избавился от гнева и жадности. О, Учитель, защити меня от восьми мирских целей. Пробуди меня от этого глубокого сна неведения. Вызволи меня из этого мрачного самозаключения!

3 Прибежище

དགོན་མཚོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཙུ་བ་གསུམ་།
ཙུ་རྒྱུ་ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་བྱང་རྒྱུ་སེམས་།
ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཐུགས་རྗེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་།
བྱང་རྒྱུ་སྙིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆེ་།

В Трех Драгоценностях и их сущностях сугатах,
Трех Корнях: Гуру, Дэва и Дакини
В Каналах, Ветрах и Сферах и их природе Бодхичитте,
В Мудрости Естественной Пустоты [природе моего ума],
Мудрости Присущей Светоносности [природе моей речи] и
Мудрости Всепроникающего Милосердия [природе моего тела]
Я принимаю прибежище, вплоть до достижения
сущности просветленной мудрости!

4 Бодхичитта

ནོ། ལྷ་ཚྲིགས་སྒྲུང་བ་རྒྱ་རྒྱུ་འཇུག་རིས་ཀྱིས།
འཁོར་བ་ལུ་གྲུ་རྒྱུད་དུ་འབྱུངས་པའི་འགྲོ།
རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་བའོའི་ཕྱིར།
ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

Хо! Зачарованные, цепляющиеся за различные
иллюзорные явления, подобно отражениям луны в воде,
Существа, бесконечно скитающиеся
в заблуждении порочных кругов самсары.
Для того, что бы вы отдохнули
в собственном пространстве самоосознавания,
Я активирую безмерные любовь, милосердие,
удовольствие и равенность
пробужденного ума, сердца Бодхичитты!

Три раза

5 Очищение Ваджрасаттвы

ཨུཾ་ བདག་ཉིད་ཐ་མལ་སྒྲིབ་རུཾ་ པད་དཀར་ལྷ་བའི་གདན་གྱི་དབུས་
རྩྱུ་ལས་བྲུ་མ་དོ་རྗེ་སེམས་མཁུ་དཀར་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ་
དོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་སྟེམས་མ་འཁྲིལ་ རྩོད་ལ་སྐབས་གསལ་སྤིག་པ་སྤྱོདས་
འབྱུང་སེམས་དྲག་པོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས་ ཕྱིན་ཆད་སོག་ལ་བབས་ཀྱང་སྟོམ་
ཁྱོད་བྱགས་ལྷ་བརྒྱས་པའི་སྟེང་ རྩྱུ་ཡིག་མཐའ་མར་སྤྲགས་ཀྱིས་བསྟོར་
བལྟས་པ་སྤྲགས་ཀྱིས་རྒྱུད་བསྐྱལ་བས་ ཡབ་ཡུམ་བདེ་ཤོལ་སྦྱོར་མཚམས་ནས་
བདུད་ཅི་བྱང་རྒྱབ་སེམས་ཀྱི་སྤྱིན་ ག་བྱར་རྩལ་ལྟར་འཛག་པ་ཡིས་
བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི་ ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྤྲག་བསྐྱལ་རྒྱུ་
ནད་གདོན་སྤིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་གིང་ མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ་

A! Я в своей обычной форме. на моей макушкой
На лунном диске в центре белого лотоса
ХУМ преобразуется в Гуру Ваджрасаттву.
В форме сияющей белой Самбогакаи
В объятии с супругой держит ваджру и колокольчик
Пожалуйста, защити и очисти во мне все неблагое!
Признаюсь во всем с глубоким рассказанием
И не повторю этого снова даже под угрозой жизни!
На лунном диске в твоём сердечном центре
слог ХУМ окруженный мантрой
Благодаря взыванию начитыванием мантры
Из места союз наслаждающихся блаженством супругов
Облако амриты-бодхичитты
Нисходит подобно потоку камфоры.
Мои и существ трех миров
Неблагое мышление и карму — причины страданий,
Болезни, вредоносные влияния, негативности, омрачения
Пожалуйста, очисти без остатка!

Я нарушал коренные самаи тела, речи и ума и самаи-ветви Во всех этих падениях я открыто раскаиваюсь Молю, пускай все мои негативные действия, омрачения и нарушения обетов очистятся. Вместе с этими словами, Ваджрасаттва исполненный счастья и улыбки говорит: "Чистое дитя всех Будд, все твои негативные действия, омрачения нарушения обетов и изьяны очистились!" Принимая его прощение, он тает в свете и растворяется во мне! Так я становлюсь Ваджрасаттвой, Проявляющимся но пустым по природе, подобно отражению в зеркале. Из слога ХУМ в сердечном центре и оглушающим его четырех слогов исходят лучи света. Все существа всех миров и всех вселенных сливаются с Ваджрасаттвой и Пяти Семействами проявляя чистую мандалу, Достигают состояния Будды!

ཨ་བཙུ་སྒྱུ་

Начитывай сколько можешь и медитируй

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྦྱར་དུ་བདག
 རྟོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
 འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
 དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག

Через благость и заслуги этого, я могу быстро Достичь реализации Ваджрасатвы, и таким образом Каждое существо Достигнет Состояния Совершенства тоже.

6 Подношение Мандалы

Подношение мандалы Нирманакаи

ཨ་ཨུཾ་རྩྱེ་ སྟོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱའི་ཞིང་།
རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྟ་མིའི་འབྱོར་པས་གདམས་།
བདག་ལུས་ལོངས་སྟོང་བཅས་པ་ཡོངས་འབྲུལ་གྱིས་།
ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་སྦྱར་བའི་སྤིང་ཐོབ་ཤོག་།

Подношение мандалы Самбогакаи

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྤྱག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་།
ངས་པ་ལྟ་ལྟ་རིགས་ལྟའི་ཆོས་བྱ་ཅན་།
འདོད་ཡོན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་ཕུང་བསམ་ཡས་པ་།
ཕུལ་བས་ལོངས་སྟོང་ཞིང་ལ་སྟོང་པར་ཤོག་།

Подношение мандалы Дхармакаи

སྤང་སྤྲོད་རྣམ་དག་གཞིན་ལྷ་བུམ་པའི་སྤྱེ་།
ཐུགས་རྗེ་མ་འགགས་ཆོས་ཉིད་ལོལ་པའི་རྒྱན་།
སྤྱི་དང་ཐིག་ལའི་འཛོན་པ་རྣམ་དག་ཞིང་།
ཕུལ་བས་ཆོས་སྤྱིའི་ཞིང་ལ་སྟོང་པར་ཤོག་།

7 Накопление Кусали: Чод

8 Гुरु Йога

8.1 Визуализация

ཨེམ་རྟོ་ རངས་ལྷན་གྱི་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།
བཀོད་པ་རབ་ཚླགས་ཟངས་དོག་དཔལ་རིའི་དབུས་།
རང་ཉིད་གཞི་ལུས་རྩོམ་ལ་འབྱོར་མ་།
ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་།
ཞབས་གཉིས་དོར་སྒྲབས་སྒྲུན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས་།
སྤྱི་བོར་པདྨ་འབྱམ་བཟལ་ཉི་ཟླའི་སྟེང་།
སྒྲུབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ཅུ་བའི་བླ་མ་དང་།
དབྱེར་མེད་མཚོ་སྤྱོད་རྩོམ་ལ་འབྱོར་།
དཀར་དམར་མདངས་ལྡན་གཞོན་ཅུའི་གཙུག་ཅན་།
ཐོད་ཁ་ཚེས་གོས་ཟ་བེར་འདུང་མ་གསོལ་།
ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྒྲུབས་།
ཕྱག་གཡས་རྩོམ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས་།
དབུ་ལ་འདབ་ལྡན་པདྨའི་མཉེན་ལྷ་གསོལ་།
མཆན་ཁུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཚོག་མ་།
སྤྱོད་པའི་ཚུལ་གྱི་ཁ་ཏྲི་ཅུ་གསུམ་བསྐྱམས་།
འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལེ་འོད་ཕུང་གྲོང་ན་བཞུགས་།
ཕྱི་འཁོར་འོད་ལྡེའི་བས་མཛེས་པའི་གྲོང་།
སྤྱོད་པའི་རྩོམ་འབངས་ཉི་ཤུ་ཅུ་དང་།
རྒྱ་བོད་པར་གྱུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷ་།
མཁའ་འགྲོ་ཚེས་སྟོང་དམ་ཅན་སྤྱིན་ལྷར་གཉིབས་།
གསལ་སྟོང་མཉམ་གནས་ཆེན་པོའི་དངུ་གསལ་།

8.2 Семистрочная молитва

8.3 Семь ветвей

Простирание

Подношение

Раскаяние

Сорадование

Прошение повернуть колесо Учения

Прошение Учителей остаться

Посвящение заслуг

8.4 Созревание Заслуг

8.5 Благопожелания

9 Молитва линии передачи

10 Четыре посвящения

Посвящение Вазы

Секретное посвящение

Секретное посвящение