

# 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	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	Мипам Ринпоче Дождь Благословений: Гуру-йога Падмасамбхавы	19
3.1	Прибежище . . . . .	19
3.2	Бодхичитта . . . . .	19
3.3	Десять ветвей накопления заслуг . . . . .	20
3.4	Визуализация . . . . .	21
3.5	Семистрочная молитва . . . . .	24
3.6	Растворение . . . . .	25
4	Джигме Лингпа Океан Сиддхов: Вступление в Обитель Всеведения	26
5	Лонгчен Рабджам Особые благопожелания	30

# 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་གཉགས་གཏིར་སྟོན་བརྒྱ་ཅུ་སྟོགས།  
བཀའ་གཏིར་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་དུག་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་གྲོང་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་འགྲོ་ལ་རྗེས་བརྟེན་གཏེར།  
 རི་མེད་འོད་ཟེར་ཡང་སྤྲུལ་ཐུགས་གཏེར་མཛོད།  
 འོད་གསལ་གྲོང་ཆེན་ནམ་མཁའི་ནལ་འབྱོར་པ།  
 འཇིགས་མེད་སྒྲིབ་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Тебе, кто ведаёт 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་རྒྱལ་གླིང་པ་ཡི།  
 ཡང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་པའི་ནལ་འབྱོར་ཐོལ་བྲལ་བ།  
 འཇིགས་མད་འཕྲིན་ལས་འོད་ཟེར་ལ་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་ལྷུག་ཐུགས་རྗེའི་འཕྲུལ།  
 འགྲོ་བ་ཐར་གླིང་བསྐྱོད་པའི་དོད་དཔོན་མཆོག།  
 འབྲེལ་ཚད་དོན་ལྡན་གྲོང་ཆེན་ནལ་འབྱོར་པ།  
 འཇིགས་མེད་རྒྱལ་བའི་སྤྲུ་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་སྤྱི་པའི་སྤྱ།  
མི་འགྱུར་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་པུའི་ལམ།  
གཞན་པོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་སུ་ངེས་པའི་རྒྱལ།  
རྩི་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་ལྷག་འབྱུང་ཉེ་རུ་ཀ  
ར་ཡབ་གླིང་ན་པདྨ་ཐོད་ཐེང་ཙམ།  
སྟོ་ཁའི་སྤྱི་པའི་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་མཆོག་སྤྲུག་བསྐྱེད་རང་གྲོལ་དངོས།  
འཛིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་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)

བརྒྱུད་གསུམ་རིག་འཛིན་ལྟ་དང་མཁའ་འགྲོ་ཡིས།  
བྱིན་ལྷབས་འཕོས་པས་སྤྲིན་གྲོལ་གདམས་ཟབ་གྱི  
སྲོལ་བརྟེས་བརྒྱུད་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་སློབ་དཔོན་མན་ཙཱ་གླི།  
གངས་ཅན་འཇམ་པའི་དབྱངས་དངོས་ཁྲི་སོང་རྩེ།  
དེང་འདིར་ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་ཀྱི་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་རྒྱལ་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་སྤྲིང་ཇེ་འོད་སྤྲིང་འབར་བའི་གཟིས།  
འགྲོ་ནམས་སྤྲན་པའི་སྤྲལ་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་སྤྲུལ་པའི་རྣལ་འབྱོར་ཆོ་མཐར་ཕྱིན།  
སྤྱིང་པོའི་དོན་མཐོང་ག་བྱུངས་འཛིན་འབྲུལ་པ་ཞིགས།  
རྟོམ་བཅས་ལུས་ལ་ཆོས་སྐུའི་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་སྐུར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པའི།  
རྩ་བའི་སྤྲུལ་པ་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་སྤྱི་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་ཕྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་ཉག་ཏུ་སྟོན་པ་བཞུགས། །དེ་ཉི་ཀྱི་ཆེན་མུ་རན་འདའ་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། སྐུ་ལུས་དག་ནི་གསེར་གྱི་མདོག་འདྲ་བས། །འཕྲིག་རྟེན་མགོན་པོ་ཀུན་ནས་རབ་ཏུ་མཛེས། །དམིགས་པ་འདི་ལ་གང་གི་སེམས་འཕྲུག་པ། །བྱང་རྒྱལ་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་མཚོག་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་སྟོན་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་སྤངས་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པའི་དོན་ཡིད་ལ་བློ་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།  
སྤངས་བ་འགག་མེད་བྱུང་འཕྲུག་སྤྱི་མཉམ་ཚུལ།  
རང་མཁུན་ནམ་མཁར་མཚོད་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་མཚོའི་དབུས།  
རིན་ཆེན་སངས་ཁྲི་པད་ཉི་ཟླ་པའི་སྤྱང་།  
སྦྲོན་པ་མཚུངས་མེད་ཤུག་སངས་ཀྱི།  
གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྟ་ན།  
ཆོས་གོས་གསུམ་གསལ་རྩི་རྩི་སྤྱི་ལྷ་ཁྲི་པ་བཞུགས།  
ཕྱག་གཡས་ས་གཞོན་ཕྱག་རྒྱ་ལེགས་བརྒྱུངས་ཤིང་།  
ཕྱག་གཡོན་མཉམ་བཞག་བདུད་རྩིའི་ལྷ་བཟུང་བསྐྱེད་བསྐྱེད་སྤྱི་མཉམ།  
གསེར་གྱི་རི་ལྷ་གཟི་བརྣམས་དཔེ་ལྷ་འབར་བ།  
ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་བས་མཁའ་དབྱིངས་ཁྲི་པ།  
ཉེ་བའི་སྤྱི་བརྒྱུད་གནས་བརྟན་བཟུང་བཟུང་གསལ།  
འཕགས་ཆོག་རྒྱ་མཚོའི་འཁོར་གྱིས་ཡོངས་བསྐྱོར་ཞིང་།  
བློ་པ་ཅན་གྱིས་སྤྱི་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལས།  
ནམ་གྲོལ་བདེ་བ་མཚོག་གི་དཔལ་སྦྱོར་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་ལྷ་སངས་རྒྱུ་ལ་དམིགས་ཏེ་དེ་ན་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་ལུ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་མ་ཐག་དུ། སངས་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུ་ལ་  
 རྩོགས་དང་རྒྱུ་གང་དུ་ཡང་ཉེ་རིང་མི་མང་འབད་ཡོད་ཅིང། གང་དུ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་བཞུགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས། གང་ཞིག་སངས་  
 རྒྱུ་ལོད་ཟེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་དེ་བཞུགས་ཏེ། །ཉིག་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོ་བས་ཟེད་ཅིང། །ཉིས་པ་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ། ཞེས་གསུངས་ཤིང། རྒྱུ་  
 བ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་རྣམ་ཚོགས་བསགས་པ་ཡང་མི་ཟད་པའི་དགེ་ཙུ་རྒྱ་མི་ཟ་བ་ཡིན་ཏེ། སལ་པོ་ཆེ་ལས། རྒྱུ་བ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཆོད་པ་བྱས་  
 པས་ཀྱང། །ཚུ་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་སྤང་པོ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྒྲུག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་སྤང་འགྱུར་དུ། །འདུས་བྱས་འདི་  
 རང་བར་མ་དོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར། ཞེས་དང། དེའི་མདུན་དུ་སྒྲོན་ལམ་རི་ལྷར་བཏབ་པ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་སྟེ། འཇམ་དཔལ་ཞིང་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་སྟགས་མའི་ཞིང་།  
 བརྩུང་ནས་སྟོན་ལམ་ཆེན་པོ་ལྔ་བརྒྱ་བཏབ།  
 བད་དཀར་ལྷར་བསྟགས་མཆོད་ཐོས་ཕྱིར་མི་ལྟོག  
 སྟོན་པ་བྱགས་རྩེ་ཅན་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།  
 བདག་གཞན་སྟོ་གསུམ་དག་ཆོགས་ལོངས་སྟོད་བཅས།  
 ཀྲན་བཟང་མཆོད་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་སྟེ་བོའི་དག་བཞི།  
 དུས་གསུམ་བསགས་ལ་རྩེ་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་སྟེ་འཇིག་རྒྱལ་སྟོན་ཀྱང་།  
 སྟུལ་པའི་གཟུགས་སྟེ་རྟག་དྲུ་སྤང་བར་མཛོད།  
 བདག་གིས་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དག་ཆོགས་ཀྱིས།  
 མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བ་ཀྲན་ལ་ཕན་སྤྲད་དུ།  
 ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྟག་དྲུ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་།  
 ཆོས་རྩེ་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག  
 བདག་ཅག་སྟོགས་མའི་འགྲོ་བ་མགོན་མེད་རྣམས།  
 བྱགས་རྩེས་ལྷག་པར་བརྩུང་བའི་བཀའ་དྲིན་ལས།  
 ཞིང་དང་དུས་འདིར་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་གྱི།  
 སྤང་བ་རི་སྟོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་ཉིད།  
 དེ་ཕྱིར་སྐྱབས་མཆོག་མཚུངས་མེད་གཅིག་པུ་རུ།  
 ཡིད་ཆས་དད་པས་སྙིང་ནས་གསོལ་འདེབས་ན།  
 སྟོན་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!

## 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):

སྤྱི་མ་སྟོན་པ་བཙུག་པ་ལྟ་བུ་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙུག་པ་ཡང་དག་པ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་  
དཔལ་རྒྱལ་བ་ཤུག་སྤྱབ་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.

སྐྱགས་རྒྱུད་བསྐྱལ་བའི་ཚུལ་དུ་ཤིང་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

## 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་དམིགས་ནས། མཚན་བཟླ་པ་དང་། བརྒྱབ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུ་ཁྱིམ།

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་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་ལྷོག་  
པའི་ས་ལྷོ་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་རྣམས་སུ་བརྩོན་པར་བྱའོ། ཐུན་མཚམས་རྣམས་སུ་མཐུལ་སོགས་མཚོད་པ་དང་། ཐུབ་སྟོན་གྱི་རིགས་དང་། སྤྲིང་ཐེང་དུ་ཀྱང་  
ཁྱེར་ཅོལ་པ། སྐྱེས་རབ་སྤྲ་ཚོགས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་མཚན་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་པ་སོགས་མདོ་གང་འདོད་ཅི་ལྟར་རྣམས་པར་བཀྲ། དགེ་བའི་ཅ་  
བ་རྣམས་ལྷན་མཉམ་དུ་བརྩེ་བ་དང་སྟོན་ལམ་གྱིས་རྒྱས་གདབ་པར་བྱའོ། སྤྱིར་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་གི་སྐབས་ཀྱན་ཏུ་སྟོན་པ་ཉིད་མ་བཟུང་པར་  
དན་པ་དང་། མཚན་མོ་ཡང་སྟོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་པའི་སྤྲ་ཡི་འོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཉིན་མོ་ཤིན་ཏུ་དངས་བའི་དུས་ལ་བྱར་སྤང་བའི་འདུ་ཤེས་  
ཀྱི་རང་དབྱ་གཉིད་ཡོག་པར་བྱ། དུས་རྒྱུན་དུ་སྟོན་པ་ཉིད་ཀྱིས་རྩྭ་ར་ཐུགས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལས་བརྩམ་སྟེ། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔལ་འཆན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཐར་པ་ལ་རྩེས་སུ་གཞིལ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེའི་དམ་བཅའ་སྟོན་པ་མཉམ་པའི་དང་རྣམས་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
དཔལ་འཆན་པ་ལྷིད་པ། རྩེད་པར་ཞེ་ལྷག་གི་རྣམ་འཕྱོར་ལ་ཅི་རུས་སུ་བརྩོན་པས་དཔལ་འཕྱོར་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་ལྷོག་པར་འགྱུར་བ་མདོ་དུ་མ་ནས་གསུངས་ལ། ཁོང་དུ་བསྐྱར་པའི་  
བརྒྱུད་འདི་ལས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ཞིང་། གཞུངས་འདི་རྟེན་པའི་མཐུས་ཤྱུག་པའི་སྤྲ་ཡི་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཤིང་། ཐུན་རས་གཟིགས་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔལ་འཆན་པ་མཚོག་དུ་གྱུར་པ་དང་། གཞུངས་འདི་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཆོག་མཉམ་མཉམ་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྐྱབ་པ་ཐམས་  
ཅད་བྱང་པ་དང་། ཐུགས་བསྐྱབ་པ་ན་བཞགས་མ་མཆིས་པར་གྲུབ་པར་འགྱུར་དོ་ཞེས་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལ་རྩེ་བྱེད་པ་ཡི་གེ་ལྷུང་དུ་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ལས་  
གསུངས་ཤིང་། བཀའ་གཞན་ལས་ཀྱང་གཞུངས་འདི་ལན་གཅིག་བསྐྱེས་པས་བསྐལ་པ་བྱེ་བ་ཐུག་བརྒྱུད་མཉམ་པའི་བར་དུ་བྱས་པའི་ཕྱིག་པ་ཐམས་ཅད་བྱང་  
པར་འགྱུར་པ་སོགས་མན་ཡོན་ཚད་མཉམ་པ་དང་ལྡན་ཞིང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཤྱུག་བྱུང་པའི་སྤྲིང་ཐེང་པོ་དམ་པ་ཉིད་དུ་གསུངས་སོ། དད་པ་བསྐྱེད་པ་  
དང་ཞེ་ལྷག་གི་རྣམ་འཕྱོར་ལ་རྩྭ་ར་བརྩོན་པའི་ཚུལ་རྩེད་པའདྲ་པར་བྱའོ། ཞེས་པ་འདི་ནི་བསྐལ་གསུམ་རྩེད་པའི་མཚོད་མང་འདོན་མོ་མོ་རྒྱན་བསྐྱར་  
འཛིན་ལོར་བྱ་རྣམས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྩེས་དང་བཅས་ཏེ་ནན་ཏན་དུ་བསྐལ་བ་ཡིད་ལ་འཇགས་པའི་སྤྲིང་དུ་ཉེ་ཆར་ཡང་དཔོན་འོན་པོ་ཆེ་ཉིད་རྣམས་སྐལ་པའི་སྤྲ་  
འཇིགས་མཉམ་པའི་བདེ་ཆེན་པ་སྐྱར་རྟེ། རིན་ཆེན་དང་པོ་སོགས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྩེས་ཀྱི་སྤྲིས་དང་བཅས་སྤྲ་དུ་གྲུབ་པར་གྱིས་ཞེས་དམ་པ་ལྟར་གྱི་  
བཀའ་བསྐལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། སྟོན་པ་མཚོག་པ་མི་ཕྱེད་འདི་དཔལ་ཐོབ་ཅིང་། དུས་མཐར་ཆོས་སྤྱི་བའི་མིང་ཙམ་འཛིན་པ་ ཤྱུག་ཤི་རྩེས་འཇུག་མི་ལམ་  
འཇམ་དབྱུངས་རྒྱ་མཚོས། རྩེ་རྩེ་འཕན་ལྷག་གི་རི་ཞོལ་ཕྱར་ཚོགས་རྩེད་པའི་གྲིང་དུ། ཚུལ་འདི་མཐོང་ཐོས་དཔྱད་ཤིག་གི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་སྟོན་  
པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་ཕྱིན་རྒྱབ་པར་མཚན་དུ་འཇུག་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 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-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.

### 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་བུ་གསུམ་ཅན་ནམས་  
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.

སྒྲ་མི་འདྲ་མཁའ་འགྲོ་གཤེགས་༥  
 ཉི་ཁྱེ་སྒྲའི་གདན་ལ་བཞུགས་༥  
 ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྲས་ཕྱག་འཛེལ་༥  
 ཕྱི་ནང་གསལ་དབེ་ཆོད་པ་འབྱུང་༥  
 ཉམས་ཆག་སྒྲིག་སྒྲིབ་སེལ་ཞིང་བཤགས་༥  
 གསལ་སྒྲགས་བསྐྱབས་ལ་རྗེས་ཡི་རངས་༥  
 སྒྲིབ་གྲོལ་གསལ་སྒྲགས་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་༥  
 ལྷ་དན་མི་འདྲ་བཞུགས་གསེལ་འདྲེབས་༥  
 ལྷིང་པོ་སེམས་ཅན་དོན་བྱ་བསྐྱོར་༥  
 ཡང་དག་དོ་རྗེའི་དོན་ཏྲགས་ཤོགས་༥

19

### 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་ཆུས་གང་བའི།  
དབུས་སུ་འཛིན་ཆེན་པད་སྤང་འདབ་རྒྱས་སྟེང་།  
སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་རྟོ་རྗེ་འཆང་།  
མཚན་དཔའི་དཔལ་འབར་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འཁྲིལ།  
ཕྱག་གཡས་རྟོ་རྗེ་གཡོན་པས་ཐོད་བྱས་བསྐྱམས།  
དར་དང་འཛིན་ཆེན་རུས་པའི་རྒྱན་གྱིས་མཛེས།  
འོད་ལྡན་གྲོང་ནས་བདེ་ཆེན་གཟི་བྱན་འབར།  
འཁོར་དུ་རྩ་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སྤྱོད་ལྷ་གཏིབས།  
བྱིན་ལྷབས་ཐུགས་རྗེའི་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་ཀྱན་ངོ་བོ་འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་སྐུར།  
 གདུང་ཤུགས་ངག་པོས་དད་ཕྱག་རྟག་རྒྱ་འཛེལ།  
 ལུས་དང་ལེངས་སྦྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བའི་ཚོགས།  
 ཀྱན་བཟང་མཚན་པའི་སྤྲིན་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་ཕྱ་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་གི་བའི་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་བརྩེད་གཏེར་ཆེན་པོ།  
 དུས་ངན་སྟེགས་མའི་སྐྱབས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།  
 ལྷ་བདེའི་རྒྱད་པས་མནར་གིང་གཏུངས་ཤུགས་ཀྱིས།  
 གསོལ་འདེབས་བྱ་ལ་བརྟེ་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་།  
 མཆོག་དང་ཐུན་མིང་དངོས་གྲུབ་སྟེལ་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

ཧྱཱི་ ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རྩལ་བྱང་མཚམས་མཁོ་  
པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་ལེ་  
ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་མཁོ་  
པ་རྣམས་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་མཁོ་  
འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱོར་མཁོ་  
ཁྱེད་ཀྱི་རྩེས་སུ་བདག་བསྐྱུབ་གྱིས་མཁོ་  
ཕྱིན་གྱིས་སྒོ་བས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་མཁོ་  
གུ་རུ་པ་རྣམས་སྒྲིམ་རྒྱུ་རྒྱུ་

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་བླ་མ་ཡབ་ཡུམ་གྱི་སྦྱོར་མཚམས་དང་ཐུགས་ཀ་ནས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྒྲུ་ལྷ་བ་ཐག་ལྟར་བརྒྱངས་ནས་རང་གི་སྤྱོད་གར་ཐིམ་པས་རྒྱུད་ཕྱིན་གྱིས་བསྐྱུབ་པར་བསམས།

Повторяйте семистрочную молитву столько раз, сколько сможете.

ཨོ་ཨྱཱི་རྒྱུ་བརྩོད་གུ་རུ་པ་རྣམས་སྒྲིམ་རྒྱུ་རྒྱུ་

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་རྩོུ་རྩེར་གྱུར་  
མཐར་ནི་གླ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་ཁྱེད་  
དཀར་དམར་ཐིག་ལེ་རྩྱུ་གིས་མཚན་པ་རུ་  
རང་གི་སྒྲིང་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་མེད་

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་བཟླ། །སྐར་ཡང་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་  
སྐར་བ་ཐམས་ཅད་གླ་མའི་རང་བཞིན་དུ་བཟླས་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་བྱུང་པ་དེ་ཐམས་པ་མི་ཡས་  
ན་མ་པར་རྒྱལ་བའི་ཡིད་ཀྱི་མཚོ་ལས་བྱུང་བ་དགེའོ།  
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་གསལ། 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་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་རྟེན་ནས་དགེ་སྤྱིག་གི་ལས་  
ཕྱ་མོ་ཅམ་ལ་ཡང་འཇུག་ལྷོག་བྱེད་པར་ཤོག་ཅིག གནས་གྲོགས་འདུ་འཛིན་རྒྱ་རན་ལ་སོགས་པ་བྱང་རྒྱལ་  
བསྐྱབ་པའི་བར་ཆད་ཀྱི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་སྐྱབས་འོག་དུ་རྒྱུད་དེ་སྐྱེས་བུ་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་རྒྱས་དངོས་སུ་མཐོང་བར་ཤོག་ཅིག དེའི་  
མཐུ་ལས་མཚོན་བྱེད་དཔེའི་དབང་བཞིས་སྒྲོ་གསུམ་སྤྱོད་པར་བྱས་ཏེ་སྤྲ་བྱུང་དོན་རྩེ་ཐེག་པའི་གསལ་ལམ་ལ་  
འཇུག་པར་ཤོག་ཅིག གསལ་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་སྤྱོད་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་སྤྱོད་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ངོ་བོར་སངས་རྒྱས་ཏེ་འོག་མིན་སྤྱིག་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་གྲོང་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་སྤྱོད་པ་ལ་བསྐབ་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, отвратившись 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་སྤིང་པོའི་དོན་བསྐྱབ་སྟེ།  
ཆེ་དེར་སྤིང་པའི་རྒྱ་མཚོ་བཀལ་བར་ཤོག།  
སྤིང་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་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 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!