

Сборник Практик

Составитель: 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

ཐུབ་ཚལ་བྱིན་རྒྱལ་པ་གཏེར་མཛོད་བཞུགས་སོ

Драгоценная Сокровищница Благословений:
Садхана Будды Шакьямуни

Contents

1	Призывание	4
2	Прибежище и бодхичитта	5
3	Созерцание четырех безмерных	5
4	Визуализация	6
5	Рецитация	10
6	Растворение	11

1 Призывание

ནམོ་གུ་རུ་ཤྲུ་མུ་ན་ཡེ།

НАМО ГУРУ ШАКЪЯМУНАЕ

དེ་ཡང་མདོ་ཉིང་འཛིན་ཀླུ་ལ་པོ་ལས། འཆག་དང་འདུག་དང་འགྲེང་དང་ཉལ་བ་ན། །མི་གང་ཐུབ་པའི་བརྒྱ་དྲན་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་རྟག་ཏུ་སྟོན་
པ་བཞུགས། །དེ་ནི་ཀྱེ་ཆེན་མུ་ངན་འདའ་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང། སྤྱ་ལུས་དག་ནི་གསེར་གྱི་མདོག་འདྲ་བས། །འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ཀླན་ནས་རབ་ཏུ་
མཛེས། དམིགས་པ་འདི་ལ་གང་གི་སེམས་འཇུག་པ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དེ་ནི་མཉམ་བཞག་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ། བདག་ཅག་རྣམས་
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 Прибежище и бодхичитта

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།
བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
འགོ་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.

3 Созерцание четырех безмерных

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་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་སྤྱོད་ཆད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

Пусть все разумные существа обладают счастьем и причиной
счастья.

Да будут свободны от страдания и причины страдания.

Да не будут отделены от счастья без страдания.

Пусть пребывают в безмерной равностности, свободной от
двойственности ближнего и дальнего, принятия и отвержения.

Три раза

4 Визуализация

ཚེས་ཐམས་ཅད་སྒྲུང་ལ་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པའི་དོན་ཡིད་ལ་བློན་པའི་རང་ནས།

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

ཨམ་སྤྱི་མཉམ་སྤྱོད་པ་ཉིད་དང་རྟེན་འབྱུང་གི།
སྒྲུང་བ་འགག་མེད་བྱུང་འཇུག་སྒྱུ་མའི་ཚུལ།
རང་མདུན་ན་མ་མཁར་མཆོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཚའི་དབུས།
རིན་ཆེན་སངས་ཁྱིམ་པ་དེ་ཉི་ཟླ་བའི་སྤྱོད།
སྤྱོན་པ་མཚུངས་མེད་ཤྲུ་སེང་གེ་ནི།
གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་མཆོད་དང་དཔེ་བྱད་ལྗན།
ཚེས་གོས་གསུམ་གསལ་དོ་རྩེ་སྤྱིལ་ཀྱང་བཞུགས།
ཕྱག་གཡམས་ས་གནོན་ཕྱག་རྒྱ་ལེགས་བརྒྱུངས་ཤིང་།
ཕྱག་གཡོན་མཉམ་བཞག་བདུད་ཅིའི་ལྷུང་བཟེད་བསྐྱམས།
གསེར་གྱི་རི་ལྗར་གཟི་བརྒྱིད་དཔལ་འབར་བ།
ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་བྱ་བས་མཁའ་དབྱིངས་བྱབ།
ཉེ་བའི་སྤྱུལ་བརྒྱུད་གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་སོགས།
འཕགས་ཆོགས་རྒྱ་མཚའི་འཁོར་གྱིས་ཡོངས་བསྐྱོར་ཞིང་།
བློན་པ་ཙམ་གྱིས་སྤྱིད་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལས།
རྣམ་གྲོལ་བདེ་བ་མཆོག་གི་དཔལ་སྤྱོལ་བ།
སྤྱབས་ཀྱིན་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 подаваний 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་ཀྱི་སྐུ་ལ་དམིགས་དྲི་ན་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་མ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་མ་ཐག་དུ། སངས་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐུ་ལ་
 རྩུགས་དང་དུས་གང་དུ་ཡང་ཉེ་རིམ་མངའ་བའི་ཕྱིར། གང་དུ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་བཞུགས་པར་འགྱུར་དེ། མདོ་ལས། གང་ཞིག་སངས་
 རྒྱུ་ལོད་ཅེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་དེ་བཞུགས་དེ། །རྟག་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས་བྱེད་ཅིང་། །ཉེས་པ་ཀུན་ལས་རྣམས་པར་གྲོལ། ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རྒྱུ་ལ་
 བ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱུ་ལས་བསགས་པ་ཡང་མི་ཟད་པའི་དགེ་ཙུང་མི་ཟ་བ་ཡིན་དེ། སལ་པོ་ཆེ་ལས། །རྒྱལ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཚན་པ་བྱས་
 པས་ཀྱང་། །ཚད་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་ལུང་པོ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྐུ་ག་བསྐྱེད་མམས་ཅན་སྤང་འགྱུར་དུ། །འདུས་བྱས་འདི་
 རྣམས་ཤོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར། ཞེས་དང་། །དེ་མདུན་དུ་སྟོན་ལས་ཇི་ལྟར་བཏབ་པ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་འགྱུ་བ་སྟེ། །འཇམ་དཔལ་ཞིང་གི་ཡོན་ཏན་
 བསྟན་པ་ལས། །ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྟེན་བཞིན་དེ། །འདུན་པའི་ཕྱི་ལ་རབ་དུ་གནས། །གང་གིས་སྟོན་ལས་ཅི་བཏབ་པ། །དེ་འདྲའི་འཕྱས་བྱ་ཐོབ་
 པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཚུལ་རྣམས་ལ་ངས་པ་བརྟན་པོ་བསྐྱེད་དེ།

Так представляй тело Будды. Поскольку для Тела Изначального Знания Будды не существует направления, времени или расстояния, то как только в уме появится ощущение, что Будда присутствует, он действительно будет находится, где бы его не представлять. В сутре сказано: “Кто бы не подумал о Будде, Перед тем он будет пребывать, Постоянно давая 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:

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

Ты с великим состраданием принял мир раздора и вырождений,
Высказал пятьсот великих благопожеланий.
Тебя восхваляют, как "белый лотос".
Услышать твое имя — не вернуться в Круговорот.
Простираюсь перед милосердным Учителем!
Мою и других добродетель трех врат и все богатство,
Предлагаю, представив, как облака подношений Самантабхадры.
Во всех накопленных е безначальных времен
пороках и падениях, без исключения,
Чистосердечно признаюсь и сильно раскаиваюсь.
Радуюсь собранной в течении трех времен
Добродетели благородных и обычных существ.
Колесо глубокой и обширной Дхармы
Прошу без устали поворачивать в десяти направлениях.
Ты — Тело Изначального Знания, подобное небу,
Пребываешь неизменным в течении трех времен.
Хотя ты являешь перед взором учеников
Его рождение и разрушение,
Пребывай всегда в форме 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!

5 Рецитация

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

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

སྒྲུ་མ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་
དཔལ་རྒྱལ་བ་ཤུ་སྟུ་བ་པ་ལ་ཕྱག་ཚལ་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.

ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱལ་བའི་རྩལ་དུ་ཤེར་ཕྱིན་ཡི་གེ་ཉིང་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་ཏ་ཤ། ཨོ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མ་རྒྱ་མུ་ན་ཡེ་སྟ་རྒྱ།

ТАДЬЯТА ОМ МУНЕ МУНЕ МАХА МУНАЕ СВАХА

ཞེས་ཅེ་ཅིགས་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 бодхичитты, 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 постепеши приведет на необратимый путь к великому Пробуждению. В сутре о Запредельном Проникновенном Знании в нескольких словах сказано: "Из этой мантры Учителя возникли все Будды. Благодаря силе практики этой мантры сам царь Шакьев стал Буддой, Авалокита достиг высшего поведения бодхисаттв. Только слушание этой мантры накапливает обширные заслуги без трудностей, очищает все кармические омрачения и устраняет все результаты заклинаний". В другой сутре сказано: "Лишь одно повторение этой мантры способно очистить все пороки, накопленные в течении восьмисот миллиардов кальп, и приносит другие безмерные блага." Сказано, что она - святая сущность Пришедшего к таковости Шакьямуни. Как зародить веру и практиковать Йогу Успокоения и Прозрения, разъяснено в другом месте. Держатель трех видов обучения Он Орден Тендзин Норбу, поднеся вещества удачи, со всей серьезностью попросил меня записать это, поскольку оно уже хранилось в моем уме. Недавно сам Он Ринпоче через Тулку 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-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 осуществляю 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.