

## 1

བ་སྤྱའི་བྱ་ག་ཚུན་ཚད་ཀྱང་།  
 ཚོད་པག་མེད་པས་ཐེམ་གྱིས་གང་།  
 ཀྱུན་ཀྱང་བྱང་བ་ཚང་ཞིག་ལྟར་།  
 རྩི་སྤྱ་འཇམ་ལ་སྙན་པར་སྒྲིགས་།  
 འཆི་མེད་རིག་འཛིན་འགྲུབ་པར་འགྱུར་།

Шри Я Падмакара, Видьядхара,    Обладающий властью над  
 продолжительностью жизни,  
 Славный покоритель явленного и существующего,  
 В сердце победоносный защитник Амитаюс.  
 Красный, сиящий, Самбогакая в союзе, с супругой,  
 Держащий рубиновый лотосовый сосуд.  
 В сферах солнца и луны в сердце  
 Жизненный коренной слог ШРИ,  
 Окруженный гирляндой мантры.  
 Испускаемые лучи света собирают жизненную силу вселенной  
 и существ,  
 Вместе с некратором жизненной силы Риш, Видьядхар и Будд,  
 В единый эликсир жизненной силы.  
 Даже мельчайшие поры моего тела  
 Полны Аматаюсов,  
 Заполняющих пространство, подобному гулу роя пчёл,  
 Мягким и мелодичным звучанием ШРИ.  
 Становлюсь бессмертным Видьядхарой.

ངག་རྩ་བ་ཚོད་ཅིང་ཡིད་ལ་བསམ་མེད་སྤྱུང་བྱུང་པ་ཅན་དང་སྒྲིགས་།  
 Произнося и представляя, дыша мягко, выполняя практику  
 ветра сосудов.

ti

OM A HUM БАЗДРА МАХА ГУРУ ЯЮР ДЗНЯНА МАХА ПУНЬЯ  
 ЦЕ ДРУМ НРИ ДЗА САРВА СИДДХИ ХУМ

ཐུན་མཚམས་རིག་འཛིན་ཆོ་འགྲུགས་མི་མདའ་དར་ཚད་བཞག་གཏུང་ཤུགས་བསྐྱེད་།

Для созывания долгой жизни видьядхар между сессиями, измерив длину стрелы долгой жизни и зародив горячую преданность, представляя:

ཨོཾ་ རང་སྣང་ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རིཿ  
ལྷ་ལྷན་རང་བྱུང་སྟོ་བྲང་ནས་  
བཙམ་ལྷན་མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་མེད་  
འཇའ་ལུས་རིག་འཛིན་ཆོག་ས་དང་བཙས་  
སྤྱགས་དམ་བསྐྱལ་ལོ་དབྱིངས་ནས་བཞེངས་  
འཆིམ་དུ་ནས་མཁའི་བརྩུང་བསྐྱུས་ལ་  
ནམ་ཤེས་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆོཾ་  
དབྱིངས་ལྷག་རིག་པའི་གྲོང་ཏུ་བསྐྱལ་  
འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་  
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་  
སྐྱབ་ཇས་འཆིམ་དུ་བདུད་ཅིར་བསྐྱུར་  
སྐྱེ་འཆིམ་དུ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་

OM Все самопроявленное — Славная Медноцветная Гора, Саморождающийся дворец с пятью превосходными собранными совершенствами.

Победосный защитник Амитаюс,  
Неразделимый с собранием радужных тел видьядхар,  
Исполни свои сердечные обеты, явись из природы!  
Собери жизненную силу бессмертного пространства.  
Когда иссякает элемент сознания,  
Заклучи его в просторе осознания Дхатвишвари!  
Водрузи столб неизменной жизненной силы!  
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!  
Преобразуй субстанции достижения в амриту бессмертия!  
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙུ་སྤྱགས་བརྗོད་  
Повторяй мантру каналов.

རྩྭ་ ཤར་ནས་རིག་འཛིན་རྩྭ་ཀླ་རེ་  
 ཡང་དག་ཐུགས་ཀྱི་གློང་ནས་བཞེངས་  
 འབྱུང་བ་ཚུ་ཡི་བཅུད་བསྐྱས་ལེ་  
 རྒྱག་གི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་  
 ལྷ་མ་ཀླ་ཡི་གློང་དུ་བསྐྱེལ་  
 འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་  
 ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་  
 སྐྱབ་ཇས་འཆི་མེད་བདུད་ཅིར་བསྐྱར་  
 སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་

ХУМ Видьядхара Хумкара с востока,  
 Явись из простора Вишуддхи, Сердца!  
 Собери жизненную силу элемента воды!  
 Когда иссякает основная характеристика крови,  
 Заклучи ее в просторе Мамаки!  
 Водрузи столб неизменной жизненной силы!  
 Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!  
 Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!  
 Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཅུ་སྐྱགས་བརྗོད་  
 Повторяй мантру каналов.

རྩྭ་ རྩྭ་ནས་རིག་འཛིན་མཐུ་བྱི་  
 འཇམ་དཔལ་སྐྱ་ཡི་གློང་ནས་བཞེངས་  
 འབྱུང་བས་ཡི་བཅུད་བསྐྱས་ལེ་  
 ཤ་ཡི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་  
 སངས་རྒྱས་སྤྱན་མའི་གློང་དུ་བསྐྱེལ་  
 འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་  
 ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་

སྐྱུབ་ཇུས་འཆིམ་པ་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་མེད་  
སྐྱུ་འཆིམ་པ་འདི་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་མེད་

ТРАМ Видьядхара Манджушримитра с юга,  
Явись из простора Манджушри, Тела!  
Собери жизненную силу элемента земли!  
Когда иссякает основная характеристика плоти,  
Заклучи ее в просторе Лочаны!  
Водрузи столб неизменной жизненной силы!  
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!  
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!  
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙུ་ལྷགས་བཟོད་མེད་  
Повторяй мантру каналов.

སྒྲིེ་ རུབ་ནས་རིག་འཛིན་རྒྱ་གྲུ་རྩེ་  
པརྒྱགས་ལུང་གི་གློང་ནས་བཞེངས་མེད་  
འབྱུང་བ་མེ་ཡི་བརྩུད་བསྐྱུས་ལེ་  
བྱོད་གྱི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་  
གོས་དཀར་མོ་ཡི་གློང་དུ་བསྐྱུལ་མེད་  
འབྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་མེད་  
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་མེད་  
སྐྱུབ་ཇུས་འཆིམ་པ་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་མེད་  
སྐྱུ་འཆིམ་པ་འདི་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་མེད་

ШРИ Видьядхара Нагарджуна с запада!  
Явись из простора Хаягривы, Речи!  
Собери жизненную силу элемента огня!  
Когда иссякает основная характеристика тепла,  
Заклучи ее в просторе Пандаравасини!  
Водрузи столб неизменной жизненной силы!  
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!  
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!  
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་ལྷགས་བརྗོད་ཅེས་།

Повторяй мантру каналов.

ཨེ། བྱང་ནས་རིག་འཛིན་པ་བྱཏེ།  
ཕྱིན་ལས་ཕུར་པའི་གྲོང་ནས་བཞེངས་ཅེས་།  
འབྱུང་བ་རྒྱུད་གི་བཅུད་བསྐྱུས་ལེས་།  
དབུགས་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་ཅེས་།  
དམ་ཆོག་སྒོལ་མའི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལ་ཅེས་།  
འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་རྩྭ་གསེས་།  
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་ཅེས་།  
སྤྱབ་ཇུས་འཆི་མེད་བདུད་ཅིར་བསྐྱུར་ཅེས་།  
སྟེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་ཅེས་།

А Видьядхара Прабхахасти с севера!  
Явись из простора Ваджракилаи, Активности!  
Собери жизненную силу элемента ветра!  
Когда иссякает основная характеристика дыхания,  
Заключи ее в просторе Самая-Тары!  
Водрузи столб неизменной жизненной силы!  
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!  
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!  
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་ལྷགས་བརྗོད་ཅེས་།

Повторяй мантру каналов.

ཨེ། བྱང་ནས་རིག་འཛིན་རྟན་སྟོན་ཅེས་།  
ཕྱིན་གྲོང་ཟིལ་གཞིན་བརྟུལ་ཁུགས་བསྐྱེད་ཅེས་།  
གྲོང་གྲུང་ཡེ་ཤེས་སྤྱུགས་ཀྱི་ཡིས་ཅེས་།  
འབྱུངས་དང་ཡར་བའི་སྒྲ་ཆོ་ལྷག་ཅེས་།  
འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་རྩྭ་གསེས་།  
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་ཅེས་།

ལྷུབ་ཇུས་འཆིམ་དུ་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་  
སྐྱེ་འཆིམ་དུ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ་

ДЗА Видьядхара Дханасамскирти с юго-востока,  
Яви покорение и вовлечение призывающее и насылающее для  
подчинения!

Крюком мудрости реализации

Останови потерю и сокращение жизненной силы долголетия!

Водрузи столб неизменной жизненной силы!

Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!

Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!

Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཕ་སྐྱུགས་བརྗོད་

Повторяй мантру каналов.

རྩྭ་ལྷོ་རྩལ་རིག་འཛིན་བི་མ་ལ་  
ཆེ་ལ་དབང་བའི་བརྩལ་རྩུགས་བསྐྱེད་  
འདའ་ཀ་ཡེ་ཤེས་ཞུགས་པ་ཡི་  
འཐོར་བ་བྲུག་ལ་ཟད་པ་སྤངས་  
འབྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་  
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་  
ལྷུབ་ཇུས་འཆིམ་དུ་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་  
སྐྱེ་འཆིམ་དུ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ་

ХУМ Видьядхара Вималамитра с юго-запада,  
Яви покорение и вовлечение, управляющее продолжительностью  
жизни!

Арканом мудрости изначальной растворенности

Собери исчезнувшее и продли истощающееся!

Водрузи столб неизменной жизненной силы!

Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!

Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!

Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་ལྷགས་བརྗོད་པ་

Повторяй мантру каналов.

ཕྱི་ལྷ་འཁོར་ལྷ་འཁོར་ལྷ་འཁོར་ལྷ་འཁོར་  
དེགས་པ་ཟེལ་གཞིན་བརྟལ་ལྷགས་བརྗོད་པ་  
དབྱིངས་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ལྷགས་སྒྲིག་གིས་  
ལྷ་འཁོར་བརྟལ་པའི་སྒྲ་ཆེ་པོགས་  
འགྱུར་མེད་སྒྲིག་གི་ཀ་བ་རྩྭགས་  
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་  
སྒྲུབ་ཇས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིས་བསྐྱར་  
སྒྲེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་

БАМ Видьядхара Ромбхугухья с северо-запада,  
Яви покорение и вовлечение, подчиняющее надменных!  
Цепью мудрости раздолья природы  
Верни жизненую силу и долголетие,  
Украденные богами и духами!  
Водрузи столб неизменной жизненной силы!  
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!  
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!  
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་ལྷགས་བརྗོད་པ་

Повторяй мантру каналов.

ཏྭ་ ལྷ་འཁོར་ལྷ་འཁོར་ལྷ་འཁོར་ལྷ་འཁོར་  
མདའ་སྟོང་དམའ་པའི་བརྟལ་ལྷགས་བརྗོད་པ་  
མཐའ་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་བུ་ཡིས་  
བདུད་རྩིས་བརྟལ་པའི་སྒྲ་ཆེ་པོགས་  
འགྱུར་མེད་སྒྲིག་གི་ཀ་བ་རྩྭགས་  
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་



སྐྱབ་ཇམ་འཆིམ་པ་བདུན་ཅུ་བ་སྐྱར་  
སྐྱེ་འཆིམ་པ་འདི་དངོས་སྐྱབ་སྐྱོལ་

ХО Видьдхара Шантигарбха с северо-востока,  
Яви покорение и вовлечение,  
Несущее разрушения и заклатья!  
Колокольчиком мудрости свободы от крайностей  
Вызволи жизненную силу и долголетие из заклятий!  
Водрузи столб неизменной жизненной силы!  
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!  
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!  
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་ལྷགས་བཟླ་དེ་  
Повторяй мантру каналов.

ཞེས་བཀའ་ཆེ་བ་བརྟགས་པའི་རྗེས་ རྒྱལ་གདབ་ཆེ་མདའ་དྲང་པོར་བསྐྱར་  
Так созывай долголетие. После проверки долготы жизни  
зеркальным гаданием она надежно сокрыта. Установи стрелу  
долгой жизни в совершенное вертикальное положение.

ཡུལ་ལྷན་པའི་དབྱིངས་སུ་འབྱུངས་པའི་ཆེ་  
ཡུམ་ལྷན་པའི་ཁྲི་དུ་རྒྱལ་བཏབ་པས་  
ཡེ་ཤེས་ལྷ་ལ་སྐྱེ་འཆིམ་དེ་  
སྐྱེ་ལྷན་པའི་དབྱིངས་སུ་ཆེ་སྐྱལ་པ་  
རིགས་ལྷན་པའི་རྒྱལ་བས་ཀྱང་མི་གཟིགས་

А Блуждающее в природе пяти элементов долголетие  
Запечатано простором пяти супругов.  
У пяти мудростей нет рождения и смерти.  
Долголетие, сокрытое в природе пяти тел,  
Не зрят даже будды пяти семейств!

ན་མུ་རྒྱ་ཏུ་བཟོ་རྟེན་  
ДХАРМАДХАТУ БАДЗРА РАКША

ཞེས་བཅོད་སྟོན་བྲལ་ངང་དུ་བཞག་མ་མེད་པའོ།

Произнося это, покойся в свободе от измышлений. САМАЯ!

ལྷ་སྤྲལ་ཉིང་འཛིན་དམིགས་པའི་གནད་ཀྱི་ལས་ཁྲུང་འཕགས་རིག་འཛིན་གྱི་ ཆོ་སྦྱབ་བདུན་ཅི་  
བུམ་བུ་དང་འདི་ ཆོས་བདག་སྟེན་བྱའི་སྟོན་མཐུན་མྱེད་ཀྱི་ གྲོང་བྱང་མཁའ་འགྲོའི་བདེ་རུ་བཞུགས་ ལུས་  
བབ་འགྲོ་དོན་སྟོན་པར་ཤོག་གུ་ཅུ་ བད་ཐེམ་།

གཞན་ལ་ཆོ་ཡི་དབང་བསྐྱར་ན་ སྟོབ་མ་ཁྲུས་བྱས་བཞགས་དང་ཕལ་ སྤང་འཁོར་བསྟོམས་ལ་མཐུལ་  
ཕལ་ ལོ་རྒྱས་བཤད་ལ་སྐྱབས་སེམས་དང་ རྒྱན་བཤགས་བྱས་རྗེས་གསོལ་བ་གདབ་ འཆི་མེད་མགོན་  
པོ་བསྐྱེད་བྱུང་ སྟོན་གི་འཛིགས་པས་སྒྲག་པ་ལ་ བྱགས་རྗེ་ཆེན་པོས་ཉེར་དགོངས་ནས་ ཆོ་ཡི་དབང་  
དང་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་ ལན་གསུམ་རྗེས་སུ་སྟོབ་མ་ནི་ ལས་རྒྱས་བསངས་ལ་གྱ་རུར་བསྟེན་ སྤྱི་པོར་  
ཆོད་པག་མེད་ཡབ་ཡུམ་ མཉམ་པར་སྦྱར་བའི་མཁའ་གསང་ནས་ བདེ་ཆེན་བྱང་སེམས་བདུན་ཅིའི་རྒྱན་  
བབས་པས་ལུས་གང་བདེ་བས་སྟོས་ རྟོ་རྗེའི་སྟོན་ལ་དབང་ཐོབ་དམིགས་ སྟོས་རྟོལ་དང་བཅས་ཡེ་ཤེས་  
དབབ་།

འོ་ ཉི་བཟོ་ས་བཏན་པར་བྱ་ དེ་ནས་ཆོ་བུམ་སྤྱི་པོར་བསྐྱར་།

རྗེ་ སྤང་སྟིང་གཞོན་ལུ་བུམ་པའི་སྟེ་  
སྟེ་འཆི་བྲལ་བའི་བུུད་ཀྱིས་གཏམས་  
སྟེ་ལ་ལུན་བྱ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་  
འཆི་མེད་རྟོ་རྗེའི་སྟོན་འགྲུབ་ཤོག་།

ཅུ་སྤྲལ་དང་།

Повторяй мантру каналов и мантру

ཀུ་ཡ་ཨ་བྱ་ཤི་རྩ་ཨོ་།

КАЯ АБХИЧИНЦА ОМ

བདུན་ཅི་མགོན་པར་གཏད་ལ་།

Выпей амриту

རྗེ་ བདེ་ཆེན་ཡུམ་ལའི་བླ་རྒྱུ་།

འཆི་མེད་བྱང་སེམས་བདུན་ཅིར་འབྱེལ་།

སྐལ་ལྷན་བྱལ་བྱིན་པ་ཡིས་  
སྦྱེ་འཆིམ་དཔེ་དབང་ཐོབ་ཤོག་ཅེག་

ཙ་སྒྲགས་དང་ཅེག་

Повторяй мантру каналов и мантру

ཕྱཀ་ཨ་བྱ་ཤཱི་ཨུཾ

ВАКА АБХИЧИНЦА А

ཆོ་རིལ་སྒྲིང་ཁར་གཏུགས་ལམ་

Съешь чудлен

རྩི་བརྟན་གཡོའི་ཁམས་དང་སྟོབས་བརྩའི་དཔལ་

ཡོངས་ཀྱི་བརྟན་འདུས་ཆོའི་རིལ་བུ་

རིགས་ཀྱི་བྱལ་སྦྱིན་པ་ཡིས་

རྩི་ཆོའི་སྟོབས་དབང་ཐོབ་ཤོག་ཅེག་

ཙ་སྒྲགས་དང་ཅེག་

Повторяй мантру каналов и мантру

ཙྰྱལ་བྱ་ཤཱི་ཧྱུྃ

ЦИТТА АБХИШИНЦА ХУМ

རྩིས་ལ་ཆོ་འགྲགས་ཀྱི་ཡིས་གདབ་གཏང་རག་འབྲལ་ཞིང་དམ་ཆོག་བསྐྱང་ཐུགས་རྩི་ལྷན་པའི་སྟོབས་

དཔོན་གྱིས་མས་བསྐྱར་ལྷན་པའི་སྟོབས་མ་ལམ་གཞུང་བཞིན་འདི་ནི་སྐྱུ་བསྐྱར་བའི་འཆིབས་ཀྱི་ལ་རྩུ་རྩུ་

ཀྱང་ཐོན་རིག་འཛིན་དམོན་པའི་སྟོབས་བཙན་པས་བྱང་དུ་བརྟག་ཀྱང་ཡ་མི་ང་དེ་ཕྱིར་སྒྲིང་ལས་

གཙུག་པར་བྱངས་བཀའ་སྐྱུང་ལྷུ་མ་དཔལ་ཆོའི་གྱིས་ས་མ་ལམ་ཀྱུ་ཀྱུ་རྩི་

གངས་ཅན་གྱི་མར་ཏི་ཀ་དཔལ་རྩུ་པོ་རིའི་ལྷགས་ཟམ་བྱང་རྩུབ་རྩུན་ལམ་གྱི་གཞུ་ལར་བརྩི་གྱུབ་པའི་འཁོར་

ལོས་བསྐྱར་བའི་ཐུགས་རྩིའི་ཕྱིན་ལས་ལ་རང་གི་མཛད་པའི་མཆོག་གི་སྐུ་ལ་སྐྱེ་སྟོབས་ཙ་བའི་ཆོས་བདག་གསུམ་

གྱི་སྐྱེ་ཆོའི་རྟོན་འབྲེལ་ལ་དམིགས་ནས་ཀྱུ་ལྷོལ་