

1

བ་སྤྱའི་བུ་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་མཁེ་འཇམ་རྒྱུང་བུམ་པ་ཅན་དང་སྒྲིགས་།
 Произнося и представляя, дыша мягко, выполняя практику
 ветра сосудов.

ti

OM A HUM BAZDRA MAHA GURU YAJOR DZNYANA MAHA PUNYA
 CE DRUM NRI DZA SARVA SIDDHI HUM

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་སྤྲུང་ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རིཿ
ལྷ་ལྷན་རང་བྱུང་སྔོ་བྲང་ནསཿ
བཙུག་ལྷན་མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་མེདཿ
འཇའ་ལུས་རིག་འཛིན་ཆོག་ས་དང་བཙསཿ
སྤྱགས་དམ་བསྐྱེལ་ལོ་དབྱིངས་ནས་བཞེངསཿ
འཆིམ་དུ་ནས་མཁའི་བརྩུང་བསྐྱེལ་ལཿ
ནུམ་ཤེས་ལམས་ནས་ཡར་བའི་ཆོཿ
དབྱིངས་ལྷག་རིག་པའི་གྲོང་ཏུ་བསྐྱེལཿ
འགྲུང་མེད་སྤྲུག་གི་ཀ་བ་ཚུགསཿ
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོནཿ
སྐྱབ་ཇས་འཆིམ་དུ་བདུད་རྩི་བསྐྱེལཿ
སྐྱེ་འཆིམ་དུ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལཿ

ОМ 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་བརྗོདཿ
Повторяй мантру каналов.

རྩྭ་ ཤར་ནས་རིག་འཛིན་རྩྭ་ཀླ་རེ་
 ཡང་དག་ཐུགས་ཀྱི་གློང་ནས་བཞེངས་
 འབྱུང་བ་ཚུ་ཡི་བཅུད་བསྐྱུས་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་བསྐྱུས་ལེ་
 ཤ་ཡི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་
 སངས་རྒྱལ་སྐྱུན་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་མཁོ་
སྐྱེ་འཆིམ་པ་འདི་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་མཁོ་

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་རྩུ་
པརྒྱགས་ལུང་གི་གློང་ནས་བཞེངས་མཁོ་
འབྱུང་བ་མེ་ཡི་བརྩུད་བསྐྱུས་ལམ་
བྱོད་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་
གོས་དཀར་མོ་ཡི་གློང་དུ་བསྐྱེལ་མཁོ་
འབྱུང་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་མཁོ་
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་མཁོ་
སྐྱུབ་ཇུས་འཆིམ་པ་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་མཁོ་
སྐྱེ་འཆིམ་པ་འདི་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་མཁོ་

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་སྒྲོལ་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་རྩིར་བསྐྱུར་ཅེས་།
སྟེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་ཅེས་།

А Видьядхара Прабхахасты 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 འཕར་ལྷོ་རིག་འཛིན་རྟན་སྲིད་ཅེས་།
ཆོད་གཏོང་བྱེད་གཞིན་བརྟུལ་ཁྱུགས་བསྐྱེད་ཅེས་།
གྲོང་གྲུར་ཡེ་ཤེས་སྤྱུགས་ཀྱི་ཡིས་ཅེས་།
འབྱུངས་དང་ཡར་བའི་སྤྱོད་ཆོ་ལྷག་ཅེས་།
འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་རྩྭ་གསེས་།
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་ཅེས་།

ལྷུབ་ཇུས་འཆིམ་དུ་བདུད་ཕྱིར་བསྐྱར་
སྐྱེ་འཆིམ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་

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་
འབྱར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་
ལྷུབ་ཇུས་འཆིམ་དུ་བདུད་ཕྱིར་བསྐྱར་
སྐྱེ་འཆིམ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་

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་འཕྲུལ་ལྷ་འཕྲུལ་ལྷ་འཕྲུལ་
དེགས་པ་ཟིལ་གཞིན་བརྟུལ་ལྷགས་བརྗོད་པ་
དབྱིངས་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ལྷགས་སྒྲིག་གིས་
ལྷ་འཕྲུལ་བརྟུལ་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.

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

སྐྱབ་ཇས་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་མྱལས་བཟོད་
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་རྒྱས་བཏབ་པས་
ཡེ་ཤེས་ལྷ་ལ་སྐྱེ་འཆིམ་པ་
སྐྱེ་ལྷན་པའི་དབྱིངས་སུ་ཆེ་སྐྱས་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་མྱ་རྒྱ་ཏུ་བཟོ་རྟེན་
ДХАРМАДХАТУ БАДЗРА РАКША

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

Произнося это, покойся в свободе от измышлений. САМАЯ!

ལྷ་སྒྲགས་ཏིང་འཛིན་དམིགས་པའི་གནད་དུ་ ཀུན་ལས་ཁྱད་འཕགས་རིག་འཛིན་གྱི་ ཆོ་སྒྲུབ་བདུན་ཅི་
བུམ་བུ་དང་འདི་ ཆོས་བདག་སྒྲེས་བུའི་སྟོན་མཐུད་མི་རུ་ གྲོང་བྱང་མཁའ་འགྲོའི་བདེ་རུ་བཞུགས་ ཏུ་
བབ་འགྲོ་དོན་སྦྱོང་པར་ཤོག་ ཀུ་ཅུ་ བད་ཐེམ་།

གཞན་ལ་ཆོ་ཡི་དབང་བསྐྱར་ན་ སྒོ་བ་མ་ཁུས་བྱས་བཞགས་དང་ཕལ་ སྤང་འཁོར་བསྒྲེམས་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་ ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོས་ཉེར་དགོངས་ནས་ ཆོ་ཡི་དབང་
དང་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་ ལན་གསུམ་རྗེས་སུ་སྒོ་བ་མ་ནི་ ལས་རྒྱས་བསངས་ལ་གྲུ་རུར་བསྐྱེད་ སྤྱི་པོར་
ཆོ་དཔག་མེད་ཡབ་ཡུམ་ མཉམ་པར་སྦྱོར་བའི་མཁའ་གསང་ནས་ བདེ་ཆེན་བྱང་སེམས་བདུན་ཅི་འཁྱུག་
བབས་པས་ལུས་གང་བདེ་བས་སྦྱོས་ རྟོ་རྗེའི་སྟོན་ལ་དབང་ཐོབ་དམིགས་ སྒོས་རོལ་དང་བཅས་ཡེ་ཤེས་
དབབ་།

འོ་ ཏི་བཟླ་ས་བཏན་པར་བྱ་ དེ་ནས་ཆོ་བུམ་སྤྱི་པོར་བསྐྱར་།

རྗེ་ སྤང་སྟིང་གཞོན་ཅུ་བུམ་པའི་སྤྱི་
སྤྱི་འཆི་བྲལ་བའི་བུམ་གྱིས་གཏམས་
སྤྱི་ལ་ལུན་བུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་
འཆི་མེད་རྟོ་རྗེའི་སྟོན་འགྲུབ་ཤོག་།

ཅུ་སྒྲགས་དང་།

Повторяй мантру каналов и мантру

ཀུ་ཡ་ཨ་བླ་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་བུལ་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་བུལ་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་འགྲུགས་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་བམ་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་ཆུ་པོ་རིའི་ལྷགས་ཟམ་བྱང་ཆུབ་ཆུན་ལམ་གྱི་གཞུ་ལར་བརྩི་གྱུ་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་