

# 1 Сосуд амриты жизненной силы: Практика долгой жизни Видьядхар

འོ་ གྲོང་ཚེན་སློང་གི་ཐིག་ལེ་ལས་མེད་ཅི་འཛིན་ཚེ་རྒྱལ་བ་དུད་ཚི་བུམ་བུད་བཞུགས་མེད་ཅི་

འཛིན་ཅི་འཛིན་ལ་འདུད་ཅི་

Поклоняюсь бессмертному Видьядхаре, Гуру Ринпоче!

ཚེ་རྒྱལ་བ་དུད་ཚི་བུམ་བུད་བསྟན་ཅི་ དཔེན་པའི་གནས་སུ་སྟེགས་བུའི་ཁར་ རྩལ་ཚོན་རས་ཚོམ་སྐབས་

སྐྱུར་གྱི་ དཀྱིལ་འཁོར་དབུས་སུ་ལྷིང་ལིའི་ཁར་ ཚེ་བུམ་དབུས་ལ་ཚེ་རིལ་གཡམས་ ཚེ་མདའ་རྒྱལ་ལ་

ཚེ་ཆང་གཡོན་ ཚེ་གཏོར་མདུན་བཤམས་མཚོང་པས་བསྐྱོར་ བདག་དང་རྒྱལ་ཏེན་དབྱེར་མེད་དུ་ རིག་

འཛིན་འདུས་པའི་ལས་གཞུང་བསྟན་ བསྟོན་པའི་མཚུགས་ཏུ་འཛེབ་ཁང་དབྱེ་

Здесь объясняется "Сосуд амриты жизненной силы". На алтаре в уединенном месте в центре мандалы из цветного песка, ткани или горок — того, что подобает ситуации — помести сосуд долгой жизни, справа пилюли долгой жизни, позади стрелу долгой жизни, слева алкоголь долгой жизни, и спереди торма долгой жизни. Окружи это различными подношениями. В неделимости с опорой достижения выполняй практику "Собрания Видьядхар". По окончанию восхваления начинай подготовку начитывания мантр.

རྗེ་ ཚེ་དབང་རིགས་འཛིན་པ་རྣམས་ལ་

སྣང་སྲིད་ཟེལ་གཞོན་སྟེགས་ཀ་རུ་

བཅོམ་ལྷན་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད་

དམར་གསལ་ལོངས་སྐྱུ་ཡུམ་དང་སྦྱོར་

པ་རྣམས་ཀའི་བུམ་པ་འཛིན་

སྟེགས་ཀར་ཉི་ལྷའི་ག་འུའི་ནང་

སྟོག་གི་སློང་པོ་ཡི་གེ་རྗེ་

ཐ་མང་སྟེགས་ཀྱི་ཕྱིང་བས་བསྐྱོར་

འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་བརྟན་གཡོའི་བུད་

རྒྱལ་བ་རིག་འཛིན་དང་སྦྱོང་གི་

ཚེ་བུད་བསྟེན་ལ་བུད་དུ་འབྲིལ་

བ་སྐྱའི་བུ་ག་ཚུན་ཚོད་ཀྱང་།  
ཚོད་པག་མེད་པས་ཐེམ་གྱིས་གང་།  
ཀུན་ཀྱང་བུང་བ་ཚང་ཞིག་ལྟར་།  
རྗེ་སྐྱ་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 Амитаюсов,  
Заполняющих пространство, подобному гулу роя пчёл,  
Мягким и мелодичным звучанием ШРИ.  
Становлюсь бессмертным Видьядхарой.

ངག་རྒྱ་བརྗོད་ཅིང་ཡིད་ལ་བསམས་།    འཇམ་རླུང་བུམ་པ་ཅན་དང་སྒྲིགས་།  
Произнося и представляя, дыша мягко, выполняй практику  
ветра сосудов.

ti

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

ཐུན་མཚམས་རིག་འཛིན་ཚེ་འགྲུགས་ནི་།    མདའ་དར་ཚད་བཞག་གཏུང་ཤུགས་བསྐྱེད་།

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

ཨོཾ་ རང་སྣང་ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རིེ།  
ལྷ་ལྷན་རང་བྱུང་སོ་བྲང་ནས་མེད་  
བཅོམ་ལྷན་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད་མེད་  
འཇའ་ལུས་རིག་འཛིན་ཚོགས་དང་བཅས་མེད་  
སྤྱགས་དམ་བསྐྱེད་ལོ་དབྱིངས་ནས་བཞེངས་མེད་  
འཆི་མེད་ནམ་མཁའི་བརྩུན་བསྐྱེད་ལས་མེད་  
རྣམ་ཤེས་ལམས་ནས་ཡར་བའི་ཚེ་མེད་  
དབྱིངས་ལྷུག་རིག་པའི་གྲོང་ཏུ་བསྐྱེད་མེད་  
འགྲུང་མེད་སོག་གི་ཀ་བ་རྩྭ་གསལ་མེད་  
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་མེད་  
སྐྱེ་བ་རྣམས་འཆི་མེད་བདུན་རྩེ་ར་བསྐྱེད་མེད་  
སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོན་མེད་

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!

ཏུ་སྤྱགས་བརྗོད་མེད་  
Повторяй мантру каналов.

རྩྱེ་ བར་ནས་རིག་འཛིན་རྩྱེ་ཀུ་རེ་  
ཡང་དག་ཐུགས་ཀྱི་གྲོང་ནས་བཞེངསེ་  
འབྱུང་བ་ཚུ་ཡི་བཅུད་བསྐྱུས་ལེ་  
ལྷག་གི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཚེ་  
སྐྱ་མ་ཀྱི་ཡི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལེ་  
འགྱུར་མེད་སྲོག་གི་ཀ་བ་ཚུགསེ་  
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོནེ་  
སྐྱབ་རྩལ་འཆི་མེད་བདུད་རྩི་བ་སྐྱུརེ་  
སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལེ་

ХУМ Видьядхара Хумкара с востока,  
Явись из простора Вишуддхи, Сердца!  
Собери жизненную силу элемента воды!  
Когда иссыкает 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!

ཙུ་སྐྱགས་བརྗོདེ་  
Повторяй мантру каналов.

རྩྱེ་ རྩྱེ་ནས་རིག་འཛིན་མཐུ་བྱིེ་  
འཇམ་དཔལ་སྐྱ་ཡི་གྲོང་ནས་བཞེངསེ་  
འབྱུང་བས་ཡི་བཅུད་བསྐྱུས་ལེ་  
ཤ་ཡི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཚེ་  
སངས་རྒྱས་སྐྱུན་མའི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལེ་  
འགྱུར་མེད་སྲོག་གི་ཀ་བ་ཚུགསེ་  
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོནེ་

ལྷུབ་ཇམ་འཆིམེད་བདུད་རྩིར་བསྐྱར་།  
སྐྱེ་འཆིམེད་པའི་དངོས་ལྷུབ་སྐྱོལ་།

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!

ཅུ་སྐྱུགས་བཟོད་།  
Повторяй мантру каналов.

སྐྱི་ལྷུབ་ནམ་རིག་འཛིན་རྣམས་རྩུ་།  
པརྒྱལ་སུང་གི་གློང་ནམ་བཞེངས་།  
འབྱུང་བ་མེ་ཡི་བརྩུད་བསྐྱུས་ལ་།  
རྩོད་གྱི་ཁམས་ནམ་ཡར་བའི་ཚེ་།  
གོས་དཀར་མོ་ཡི་གློང་དུ་བསྐྱེལ་།  
འགྲུར་མེད་སྲོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་།  
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྐྱོན་།  
ལྷུབ་ཇམ་འཆིམེད་བདུད་རྩིར་བསྐྱར་།  
སྐྱེ་འཆིམེད་པའི་དངོས་ལྷུབ་སྐྱོལ་།

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་སྐགས་བརྗོད་ཅིང་།

Повторяй мантру каналов.

ཨེ། བྱང་ནས་རིག་འཛིན་པ་སྟེང་།  
ཕྱིན་ལས་ཕུར་པའི་གྲོང་ནས་བཞེངས་ཅིང་།  
འབྱུང་བ་རྒྱུད་གི་བཅུད་བསྐྱུས་ལེང་།  
དབྱུགས་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཚེང་།  
དམ་ཚིག་སྒྲོལ་མའི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལ་ཅིང་།  
འགྱུར་མེད་སློག་གི་ཀ་བ་རྩུགས་ཅིང་།  
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་ཅིང་།  
སྐྱུ་བ་རྣམས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིས་བསྐྱུར་ཅིང་།  
སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་ཅིང་།

А Видьядхара Прабхахасты с севера!  
Явись из простора Ваджракилаи, Активности!  
Собери жизненную силу элемента ветра!  
Когда иссякает основная характеристика дыхания,  
Заклучи 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་སྐགས་བརྗོད་ཅིང་།

Повторяй мантру каналов.

ཨེ། བྱང་ནས་རིག་འཛིན་པ་སྟེང་།  
ཕྱིན་གཏོང་བའི་གཞིན་བརྩུལ་ལུགས་བསྐྱེད་ཅིང་།  
གྲོང་གྲུར་ཡེ་ཤེས་སྐྱུགས་ཀྱི་ཡིས་ཅིང་།  
འབྱུགས་དང་ཡར་བའི་སྐྱེ་ཚེ་ལུགས་ཅིང་།  
འགྱུར་མེད་སློག་གི་ཀ་བ་རྩུགས་ཅིང་།  
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་ཅིང་།

ལྷུབ་ཇུས་འཛིམ་བུད་ཕྱིར་བསྐྱར་།  
སྐྱེ་འཛིམ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་།

ДЗА Видьядхара Дханасамскрти 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་སྐྱགས་བརྗོད་།

Повторяй мантру каналов.

རྩྭ་ལྷོ་རྩུབ་རིག་འཛིན་གྱི་མ་ལུང་།  
ཚེ་ལ་དབང་བའི་བརྩལ་ལྷུགས་བསྐྱེད་།  
འདའ་ཀ་ཡེ་ཤེས་ཞགས་པ་ཡི་།  
འཛོར་བ་ལྷུག་ལ་ཟད་པ་སྲིངས་།  
འལྷུར་མེད་སློག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་།  
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྣོན་།  
ལྷུབ་ཇུས་འཛིམ་བུད་ཕྱིར་བསྐྱར་།  
སྐྱེ་འཛིམ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་།

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!

ཙཱ་ལྷགས་བརྗོད་པེ།

Повторяй мантру каналов.

མི་ལྷ་བྱང་རིག་འཛིན་རྣམས་ལྷ་གསལ་བསྐྱེད་པེ།  
རྩེགས་པ་ཟེལ་གཞོན་བརྟལ་ལྷགས་བསྐྱེད་པེ།  
དབྱིངས་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ལྷགས་སྐྱོག་གིས་ལྷ་ལྷེད་པེ།  
ལྷ་འདྲེས་བརྟལ་པེའི་སྐྱེ་ཆེ་པེའི་གསལ་བསྐྱེད་པེ།  
འགྲུར་མེད་སྐྱོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་པེ།  
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྐྱོན་པེ།  
སྐྱེ་བ་ལྷེད་པེའི་དངོས་སྐྱེ་བ་སྐྱེད་པེ།  
སྐྱེ་བ་ལྷེད་པེའི་དངོས་སྐྱེ་བ་སྐྱེད་པེ།

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!

ཙཱ་ལྷགས་བརྗོད་པེ།

Повторяй мантру каналов.

ཨོ་ བྱང་ལྷ་བྱང་རིག་འཛིན་ལྷ་གསལ་བསྐྱེད་པེ།  
མཛེས་སྐྱོང་དམེད་པེའི་བརྟལ་ལྷགས་བསྐྱེད་པེ།  
མཐའ་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་རྩེལ་བྱ་ཡིས་ལྷ་ལྷེད་པེ།  
བྱང་དུ་བརྟལ་པེའི་སྐྱེ་ཆེ་བསྐྱེད་པེ།  
འགྲུར་མེད་སྐྱོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་པེ།  
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྐྱོན་པེ།



སྐྱུ་བ་རྣམས་འཆི་མེད་བདུན་ཅུ་ར་བསྐྱར་རེ་  
སྐྱུ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་སྐྱུ་བ་སྣོལ་པེ་

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!

ཏུ་སྐྱུ་གསལ་བཟོད་པེ་  
Повторяй мантру каналов.

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

ཡུལ་འབྱུང་ལྗོངས་སུ་འབྱུངས་པའི་ཆེ་  
ཡུལ་ལྗོངས་སུ་རྒྱས་བཏབ་པས་པེ་  
ཡེ་ཤེས་ལྡ་ལ་སྐྱེ་འཆི་མེད་པེ་  
སྐྱུ་ལྗོངས་སུ་ཆེ་སྐྱུ་པེ་  
རིགས་ལྗོངས་སུ་བས་ཀྱང་མི་གཟིགས་པེ་

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!

རྣ་སྐྱུ་རྣ་ཏུ་བཟོ་རྟེན་པེ་  
ДХАРМАДХАТУ БАДЗРА РАКША

ཞེས་བཅོམ་སྤོང་བའི་ལྷ་མོ་ལྟ་བུ་བཞག་གེ། ས་མ་ཡེ།

Произнося это, покойся в свободе от измышлений. САМАЯ!

ལྷ་སྤྲུལ་གསུམ་ཉིང་འཛིན་དམིགས་པའི་གནད་དུ། ཀུན་ལས་ལྷན་འཕགས་རིག་འཛིན་གྱི་ཚེ། ཚོ་སྐྱབ་བདུན་ཚེ།  
བུམ་བུ་བུ་འདི་ཚེ། ཚོས་བདག་སྤྲུལ་བྱའི་སྤོང་མཐུན་མིར་གྲོང་བྱང་མཁའ་འགྲོའི་བདེ་རུ་བུ་ལྟ་ན་ དུས་  
བབ་འགྲོ་དོན་སྤོང་པར་ཤོག་གེ། གྲུ་རྩེ། བད་ཐིམ་མེ།

གཞན་ལ་ཚོ་ཡི་དབང་བསྐྱར་ན་སྤོང་མ་ལྷུས་བྱས་བཞགས་དང་ཕྱལ་གྱི་སྤྲུང་འཁོར་བསྐྱོམས་ལ་མཐུལ་  
ཕུལ་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ལ་སྐྱབས་སེམས་དང་ལྷན་བཤགས་བྱས་རྗེས་གསོལ་བ་གདབ་ལོ། འཛིན་མེད་མགོན་  
པོ་པར་བྱུང་བུ་ལྟ་བུ་སྤོང་གི་འཛིན་པས་སྐྱབ་པ་ལེ། ལྷགས་རྗེ་ཚེན་པོས་ཉེར་དགོངས་ནས་ཚོ་ཡི་དབང་  
དང་དངོས་གྲུབ་སྤོང་ལེ། ལན་གསུམ་རྗེས་སྤོང་པ་མ་ལོ། ལས་རྒྱས་བསངས་ལ་གྲུ་རུར་བསྐྱེད་ལོ། སྤྱི་པོར་  
ཚོ་དཔག་མེད་ཡབ་ཡུམ་མཉམ་པར་སྤོང་བའི་མཁའ་གསང་ནས་བདེ་ཚེན་བྱང་སེམས་བདུན་ཚེད་རྒྱུ་  
བབས་པས་ལུས་གང་བདེ་བས་ཚུམས་རྗེ་རྗེའི་སྤོང་ལ་དབང་ཐོབ་དམིགས་སྤོང་པོ་དང་བཅས་ལོ་ཤེས་  
དབུ་ལོ།

ལྷོ་ཉི་བཟོ་ས་བཏན་པར་བྱེ། དེ་ནས་ཚོ་བུམ་སྤྱི་པོར་བསྐྱར་གེ།

རྩི་སྤྲུང་སྤྲུང་གཞོན་ལུ་བུམ་པའི་སྤོང་།  
སྤྱི་འཛིན་ལ་བའི་བུ་བུ་དུ་གྱིས་གཏམས་ལོ།  
སྐལ་ལྷན་བྱེད་དབང་བསྐྱར་བས་ལོ།  
འཛིན་མེད་རྗེ་རྗེའི་སྤོང་ལ་གྲུབ་ཤོག་གེ།

ཙམ་སྤྲུལ་དང་།

Повторяй мантру каналов и мантру

ཀུ་ཡ་ཨ་ལྷ་ཤི་རྩེ་ཨོ།

КАЯ АБХИЧИНЦА ОМ

བདུན་ཚེ་མགོན་པར་གཏད་ལོ།

Выпей амриту

རྩི་སྤྲུང་བདེ་ཚེན་ལུམ་ལུའི་སྤོང་རྩེ་  
འཛིན་བྱང་སེམས་བདུན་ཚེད་འཁྲུལ་ལོ།

སྐལ་ལྷན་བུལ་བྱིན་པ་ཡིས།  
སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དབང་ཐོབ་ཤོག།

ཙ་སྤགས་དང་།  
Повторяй мантру каналов и мантру

ལྷཀ་ཨ་བྱ་ཤི་ཉུ་ཨུ།  
ВАКА АБХИЧИНЦА А

ཚེ་རིལ་སྒྲིང་འར་གཏུགས་ལ།  
Съешь чудлен

རྗེ། བརྟན་གཡོའི་འམས་དང་སྟོབས་བརྩའི་དཔལ།  
ཡོངས་ཀྱི་བརྩུད་འདུས་ཚེ་རིལ་བུ།  
རིགས་ཀྱི་བུལ་སྐྱེན་པ་ཡིས།  
རྟོ་རྗེའི་སྟོག་ལ་དབང་ཐོབ་ཤོག།

ཙ་སྤགས་དང་།  
Повторяй мантру каналов и мантру

ཙྰྱལ་བྱ་ཤི་ཉུ་རྗེ།  
ЦИТТА АБХИШИНЦА ХУМ

རྗེས་ལ་ཚེ་འགྲགས་རྒྱ་ཡིས་གདབ། གཏང་རག་འབྲལ་ཞིང་དམ་ཚིག་བསྐྱུང་། རྩལ་རྗེ་ལྷན་པའི་སྟོབ་  
དཔོན་གྱིས། མས་བསམ་ལྷན་པའི་སྟོབ་མ་ལ། གཏུང་བཞིན་འདི་ནི་སྤུས་བསྐྱུར་བ། འཆི་བདག་ལ་རྩུའྲོད་  
ཀྱང་ཐོན། རིག་འཇིན་དམོད་པའི་སྟོབས་བཙན་པས། བྱང་ཏུ་བརྩུག་ཀྱང་ཡ་མི་ང་། དེ་ཕྱིར་སྒྲིང་ལས་  
གཙམ་པར་བྱངས། བཀའ་སྲུང་ལྷུ་མ་བྲལ་མེལ་ཚེ་གྱིས། ས་མ་ལ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ།

གངས་ཅན་གྱི་མར་ཉི་ཀ་དཔལ་རྒྱ་ལོ་རིའི་ལྷགས་ཟམ་བྱང་རྒྱབ་རྒྱུན་ལམ་གྱི་གརྒྱ་ལར་བརྗེ་གྲུབ་པའི་འཁོར་  
ལོས་བསྐྱུར་བའི་རྩལ་རྗེའི་ཕྱིན་ལས་ལ་རང་གི་ར་མཛད་པའི་མཚོག་གི་སྤུལ་སྤྱེ་སོགས་ཙ་བའི་ཚོས་བདག་གསུམ་  
གྱི་སྐྱེ་ཚེ་རྟོན་འབྲེལ་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱ་ལོ་ལ།