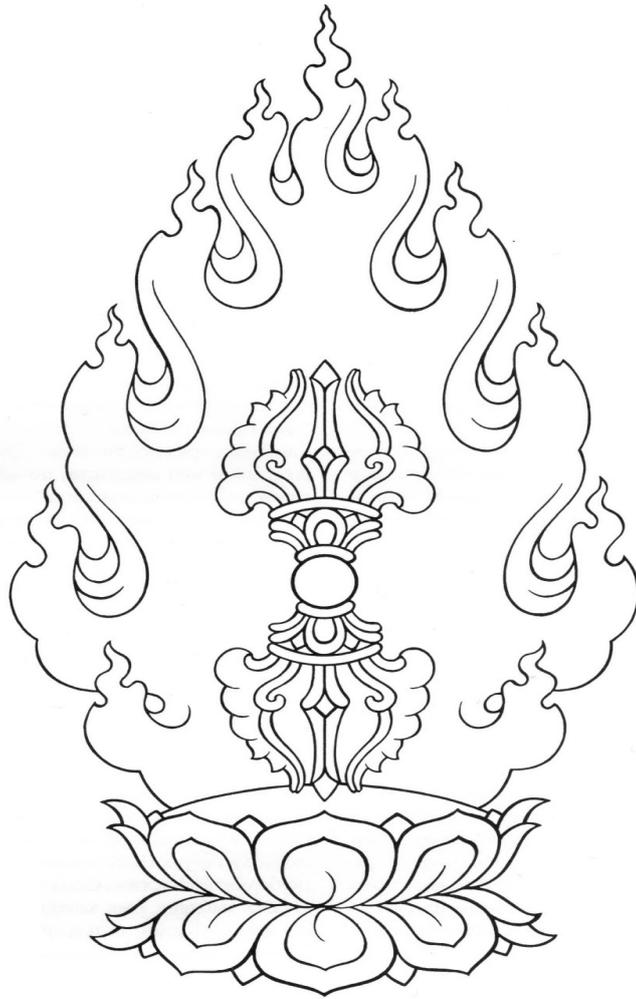


Джигдрал Йеше
Ритуал практики долголетия Тхрома Нагмо
Сокровищница-источник бессмертия



пер. Филиппов О.Э.
© Tibetan Digital Library
2010

В тексте представлен перевод практики долголетия на основании божества Тхрома Нагмо. Текст составлен Джигдрал Йеше. Относитесь к тексту с уважением. Пожелания приветствуются. В случае желания издать в виде книги данную практику, свяжитесь с переводчиком.

© Филиппов О.Э., перевод, 2010

མཁའ་འཕྲོ་ཁྲིམ་མ་ནག་མོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚེ་སྐྱབ་པའི་ཚོག་འཆི་མེད་འབྲུང་གཏོར་ཞེས་ཐ་བ་བཞུགས་སོ།

Ритуал практики долголетия на основании небесного божества Тхрома Нагмо Сокровищница-источник бессмертия

།ཨོ་སྲ་སྒྲི། མཁའ་འཕྲོ་ཁྲིམ་མ་ནག་མོ་ལ་བརྟེན་ནས་རྗེ་ཚེ་སྐྱབ་པར་འདོད་པས།

Om swasti! Поскольку желаешь обрести ваджрную жизнь на основании небесного божества Тхрома Нагмо, (исполний следующее):

རང་ཉིད་ཁྲིམ་མར་གསལ་བའི་ཐུགས་ཀའི་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔལ་འཁྱུན་ཏུ་བཟང་མོའི་ཐུགས་དབྱུངས་ཉི་ལྔའི་གཟུ་ཁ་སྦྱོར་གྱི་ལྷོ་བར་རྩྭ་
ཡིག་རྩི་དང་ལྷུང་ས་མཚན་པ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

**РАНГ НЬИ ТХРЁ МАР САЛ ВЕИ ТХУГ КЕИ ЙЕШЕ СЕМПА КЮН ТУ ЗАНГМОИ ТХУГ Ю НЬИ
ДЕИ ГАУ КХАДЖОР ГЫИ ТЕ ВАР ХУМ ЙИГ НРИ ДАНГ А ЦХЕН ПА ЛЕ Ё ЗЕР ТХРЁ**

Я сам проявляюсь как гневная Мать. В сердце (находится) существо присущей мудрости - Самантабхадри. Посреди ее сердца в центре сложенной воедино ладанки-гау из солнца и луны - находится слог Хум, отмеченный слогами А и Нри. Оттуда излучаются лучи света.

འཁོར་འདས་གྱི་དྲངས་བཅུད་ཐམས་ཅད་བདུད་རྩི་ལྷུ་ལྷོ་བར་བཀྱག།
།ལུས་གྱི་ནང་གང་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་བཞི། རིག་འཛིན་ཚེའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།

**КХОР ДЕ КЫИ ДАНГ ЧЮ ТХАМ ЧЕ ДЮ ЦИ НАМ ПАР КУГ
ЛЮ КЫИ НАНГ ГАНГ ДЮ МА ЙИН ПЕИ ЧХИ ВА ЖИ
РИГ ДЗИН ЦХЕИ НГЁ ДРУБ ТХОБ**

(Этим светом) захватывается нектар - вся сияющая эссенция циклического существования и нирваны. (Полностью) заполняются внутренности тела и умиротворяется несвоевременная смерть. Обретаются действительные достижения держателя ведения жизни-долголетия.

དྲངས་མ་རྩྭ་ལ་འདུས་པས་རྗེ་ཚེའི་སྦྱོག་འགྲུབ་པར་བསམ་ལ།
ДАНГ МА ХУМ ЛА ДЮ ПЕ ДОРДЖЕИ СОГ ДРУБ ПАР

Силой собравшегося сияния в слоге Хум, обретается ваджрная жизненная сила.

Представляй это и далее:

ཨོ་བརྗེ་གྲོ་རྩི་ཀ་ལི་འི་ཏ་རི་ནི་ས་བརྗེ་ཨ་ཡུར་རྣམ་མ་རྩུ་པུ་རྩི་སྦྱོར་པ་ལ་རྩྭ་ལྷུང་།
om vajra krodhi kali bam ha ri ni sa vajra ayur jñāna mahā punye siddhi phala hūm ah

ཞེས་བརྗེ་ཤིང་ཚེ་འགྲུག་བསྐྱལ། །རྒྱས་གདབ་བྲ། །དེ་ནི་བདག་དོན་སྦྱོར་མེད་རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཏེ། ཚེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱབ་པས་ཚེའི་བར་ཆད་ཞི་ཞིང་རྗེ་ཚེའི་
ཚེ་འགྲུག་པར་གྲུར་པོ།

Повторяй и побуждай к захватыванию жизни. Исполни это продолжительное (время). Это оосуществляется ради собственного блага и является ежедневной йогой без умпостроений. Осуществляя ее с однонаправленностью, умиротворишь препятствия жизни ихватишь ваджрную жизнь.

།ཡང་བདག་གཞན་ཐུན་མེད་གོ་དོན་དུ་མཐུན་དགྱིལ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་ན། ཐོག་མར་ཚེ་རྟེན་བཅའ་སྒྲི། ལྷ་མ་ཡབ་ཡུམ་གྱི་བྱང་སེམས། ཅོང་ཞི།
བཀའ་ལྲུག་ཏུ་ཞུ། འབྲས་བུ་གསུམ། དབང་པོ་ལག་པ། ཚུ་བ་ལྷ། ལྷིང་པོ་ལྷ། ཤིང་མང་ད། འབྲུག་དཀར་པོ་རྣམས་ལེགས་པར་སྦྱར་བ་
ཞེས་བཏགས་འབྲུ་དཀར་གྱི་སྦྱི་དང་བཅས། གཡུ་མཚོ་གཏུན་འབྲིལ། རྒྱུན་བབས་གྱི་རྒྱ། བ་མར་པའི་འོ་མ་དང་བཅས་རིལ་བུ་བྱིལ་བ་ཐོད་པ་མཚན་
ལྷན་གྱི་ནང་དུ་སྐྱུགས། དར་དམར་པོ་ཁ་བཅད་ལ་དགྱིལ་འཁོར་གྱི་དབྱུངས་སུ་བཞག དེའི་མདུན་དུ་ཚེ་གཏོར་དང་། ཚེའི་བཟའ་བཏུང་མཚོད་ཚོགས་
བཅས་བཞག། སྤོན་ལས་གྱི་གཞུང་བསྐང་ལ། བརྗེས་པའི་སྐབས་སུ་བདག་མདུན་གྱི་ཐུགས་ཀར་ཚེ་བརྟེན་གོང་བཞིན་གསལ་གདབ།

Также если практикуешь, полагаясь на мандалу, что перед тобой ради обычного блага себя и других, то вначале следует подготовить основание жизни, (сделав следующее): смешай (и разотри вплоть) до тонкого порошка субстанцию учителя в союзе, кальцит, битум¹, saxifraga sp., три плода², ятрышник, пять корней³, пять сущностных (эссенций)⁴, солодка уральская, белый акорус каламус. Перемешай всё это с половиной части белых зерен. сделай пилюли, смешивая с чистой озерной водой, дождевой водой, молоком и маслом из молока коров. Положи внутрь чаши черепа (с соответствующими) отметинами. Накрыв красным шелком, поставь посредине мандалы. Перед этим установи торма долголетия вместе с собранием подношения-цхога в виде питья и пищи для жизни. Как в главе начитывания в тексте исполнения активности, представляй как показан овыше, основание жизни в сердце перед собой.

རང་གི་ཐུགས་སྲོག་ལས་སྐྱགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་མཚོན་པའི་ཚུལ་དུ་འཕྲོས།
མདུན་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་ལུགས། ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱེལ།
དེ་ལས་འོད་ཟེར་མཁའ་ཁྲབ་ཏུ་འབར་བའི་ཚེ་ལས་རྗེ་རྗེའི་པོ་ཉ་མེའི་ཚོགས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོས།

РАНГ ГИ ТХУГ СОГ ЛЕ ХНГАГ КЫИ ЁЗЕР ЧХЁ ПЕИ ЦХУЛ ДУ ТХРЁ
ДЮН КБЕ КЫИ ТХУГ КАР ЖУГ
ТХУГ ГЬЮ КУЛ

ДЕ ЛЕ Ё ЗЕР КХА КХЯБ ТУ БАР ВЕИ ЦЕ ЛЕ ДОРДЖЕИ ПХО НЬЯ МОИ ЦХОГ ПАГ ТУ МЕ ПА
ТХРЁ

Из жизненной силы в моём сердце излучаются, обладая природой подношений, лучи света из мантры. Они погружаются в сердце, рожденного передо мной (божества) и побуждают поток ума (к исполнению обязательств). Лучи света оттуда вспыхивают, охватывая всё небесное пространство. Из польхающей вершины появляется безграничноособрание ваджрной прислуги.

རང་གི་སྒྲ་ཚེ་ཆད་ཉམས་ཡར་བ་དང་།
འཁོར་འདས་ཀྱི་དྲངས་བཅུད་འཚི་མེད་ཚེའི་བདུད་རྩིས་སྐྱེད་དངས།
རང་དང་སྐྱབ་རྗེས་ལ་ཐིམ་པས་རྗེ་རྗེའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམ་ལ།

РАНГ ГИ ЛА ЦХЕ ЧХИ ГЬЯМ ЯР ВА ДАНГ
КХОР ДЕ КЫИ ДАНГ ЧЮ ЧХИ МЕ ЦХЕИ ДЮ ЦИР ЧЕН ДРАНГ
РАНГ ДАНГ ДРУБ ДЗЕ ЛА ТХИМ ПЕ ДОРДЖЕ ЦХЕИ НГЁ ДРУБ ТХОБ ПА

Разрушаются повреждения и препятствия для моей жизни и жизненной силы. Призывается в виде нектара-амриты долголетия и бессмертия сияющая эссенция циклического существования и нирваны.

Представляй это и далее.

སྐྱགས་འབྲུམ་ཕྱག་བཞི་སོགས་ཉམས་དང་སྐྱར་ཏེ་བཞུགས་མཚམས་སུ་མཚོན་ཅིང་བསྐྱོད་ལ་མཉམ་པར་གཤམ་ཞིང་།

Осуществи исполнив четыреста тысяч мантр и более. Начитывай (мантру), осуществляй подношения во время сессии, исполняй гимны-восхваления призывая (всё) стрелой (долголетия), украшенной шелком.

རྩྭ་མེད་ཚོས་སྐྱུ་ཡུམ་ཚེན་ཀུན་བཟང་མོའི་ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཚེ་འགྲུག་བསྐྱེལ་ཞིང་རྒྱས་བཏབ་པས་ཚེ་བཅུད་ཐིམ་ཅད་སྦྱིང་གའི་ཚེ་རྟེན་ལ་ཐིམ། དབུ་མའི་ལས་མར་གྱི་སྒྲོ་ཐིག་ལེ་དཀར་དམར་གྱིས་བཅད། ལུས་རྗེ་རྗེའི་གྲུབ་བྱིས་གྱིས་གཡོག་པར་བསམ་ལ་དགོངས་པ་བསྐྱེད། །དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་དངོས་ཉམས་མི་ལམ་གང་རུང་དུ་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། ཚོགས་དཔག་ཏེར་མས་རྒྱ་ཚེར་མཚོན་ཅིང་ཉོངས་བཤགས་སྲོན་དུ་འགྲོ་བས་ཐུགས་དམ་བསྐྱེལ།
སྐྱབ་རྗེས་སྦྱི་བོར་བྱངས་ལ།

Исполняя обширные молитвы, побуждение к захватывающую силы, такое как "ХУМ ЧХЁ КУ ЮМ ЧХЕН КЮН ЗАНГ МО" и прочее, раствори в сущностном основании жизни всю эссенцию жизни. Верхнее и нижнее врата центрального канала открываются с помощью красной и белой сущности-капли. Представляй, что тело

1 Мумиё.
2 Три плода: мираболан хебула, мираболан беллерический и эмблика лекарственная.
3 Пять корней: купена (Polygonatum cirrhifolium), спаржа кистистая (Asparagus racemosus), горичник, чемерица (мирабилис гималаика), якорцы (Tribulus terrestris).
4 Пять сущностных эссенций: патока, топленое масло, мёд, кунжутное масло, соль (морская).

скрывается в ваджрной сфере. Придерживайся такого видения.

Усердствуя подобным образом, приемлемо осуществлять (практику) как реально (во время сессии), так и во время сна. Если не увидишь знаков обретения действительных достижений, обширным образом исполни подношения накоплений-цхога и торма, исполняй раскаяние, побуждай к исполнению обязательств ум (божества) посредством предварительных практик.

སྒྲུབ་རྒྱུ་སྤྱི་བོར་གླེང་སྟེ།

Когда поставишь субстанции практики на макушку, (говори):

ཨོྃ

འཆི་མིང་བློས་མ་ནག་མོ་ཡི། སྐྱ་ཡི་དོ་རྗེ་ཡི་ཤེས་ཆེ།

རྣལ་འབྱོར་དབུ་མའི་ཐེག་ལའར་སྦྱིམ་སེ། སྐྱ་ཡི་དོ་རྗེར་མཛད་དུ་གསོལ།

OM

ЧХИ МЕ ТХРЁ МА НАГ МО ЙИ

КУ ЙИ ДОРДЖЕ ЙЕШЕ ЧХЕ

НАЛ ДЖОР У МЕИ ТХИГ ЛЕР ТИМ

КУ ЙИ ДОРДЖЕ ДЗЁ ДУ СОЛ

Om!

Великая присущая мудрость ваджра телесной формы бессмертной Трома Нагмо погружается в каплю-сущность центрального канала йогина. Прошу осуществить (трансформацию тела йогина) в ваджр телесной формы!

སྒྲུབ་སྟེ།

В конце мантры добавь:

ཀླ་ཡ་སྤྱི་ཨོྃ

kāya siddhi om

མགྲིན་པར་རྟེག་ལ།

Когда прикоснешься к горлу:

ཨྎ།

འཆི་མིང་བློས་མ་ནག་མོ་ཡི། དོ་རྗེ་གསུང་གི་ཡི་ཤེས་ཆེ།

རྣལ་འབྱོར་སྒྲོག་གི་སྦྱིང་པོར་སྦྱིམ་སེ། གསུང་གི་དོ་རྗེར་མཛད་དུ་གསོལ།

A

ЧХИ МЕ ТХРЁ МА НАГ МО ЙИ

ДОРДЖЕ СУНГ ГИ ЙЕШЕ ЧХЕ

НАЛ ДЖОР СОГ ГИ ХНЬИНГ ПОР ТИМ

СУНГ ГИ ДОРДЖЕР ДЗЕ ДУ СОЛ

A!

Великая присущая мудрость ваджрной речи бессмертной Трома Нагмо погружается в сердце жизненной силы йогина. Прошу осуществить (трансформацию речи йогина) в ваджр речи!

སྒྲུབ་སྟེ།

В конце мантры добавь:

སཏྲ་སྐྱོད་པ་ལ་ཧྲོཾ

sarva siddhi phala ho

ཞེས་ཚེ་དང་ཡི་ཤེས་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ་ཐོབ། འཆི་མེད་ཁྲོས་མ་ནག་མོ་དང་སྐྱལ་པ་མཉམ་པར་བསམ་ལ་རྒྱས་གདབ། སྦྱབ་རྒྱས་རིལ་བུ་སྦྱོད་
བཟང་པོར་བཅང། དམ་ཚིག་ཉམས་པའི་ལག་ཏུ་མི་འགྲིམ་རབ་བཞིའི་ཡར་ངོ་ནས་བརྩམ་ཐོ་རངས་རླུང་རིག་དྲངས་བའི་སྐབས་སུ་བརྟེན།

Так обретаешь все без исключения действительные достижения долголетия присущей мудрости. Когда будешь думать о удаче равно бессмертная Трома Нагмо, исполняй обширные (молитвы). Субстанции практики и пилюли положи в благой сосуд. Не погружайся в практику нарушения сердечных обязательств. Начиная с полнолуния четвертого месяца действуй таким образом и полагайся начиная с раннего утра на состояние ясности ветра осознания.

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་གནས་སྐབས་སུ་ཚེའི་བར་ཆད་ཞི། ཚེ་དང་ལུས་ཀྱི་བཅུད་ལེན་འགྲུབ་རིག་འཛིན་ཚེའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། མཐར་ཐུག་འཆི་མེད་དོན་ཁྲོས་
མ་ནག་མོའི་ཡི་ཤེས་རྒྱུད་ལ་བརྟན་པར་འགྱུར་རོ།

Усердствуя подобным образом, умиротворишь как временные препятствия для долголетия. Обретешь долголетие, сформируешь эссенцию тела, обретешь действительные достижения долголетия держателей ведения. Будешь полагаться на поток присущей мудрости Трома Нагмо как абсолютный бессмертный ваджр.

ཁྱེས་པའང་རྣལ་འབྱོར་པ་རིག་བཟང་དོན་རྗེས་བསྐྱལ་ངོར་འཇིགས་བྲལ་ཡི་ཤེས་དོན་རྗེས་ཕག་མོ་རིགས་མཐུན་གྱི་གཞུང་ལས་ཁ་སྐོང་དུ་བསྐྱབས་པ་སྐྱོད་རྒྱུ།

Всё это было собрано воедино из текстов, что соответствуют семейству Ваджра-варахи мной, Джигдрал Йеше, побуждаемым йогином Ригзанг Дордже. Сиддхи расту!

На русский язык перевел Карма Палджор (Филиппов О.Э.)