

# གཡུ་ཐོག་སྒྲིང་ཐིག་སྒྲུ་མ་དྲིལ་སྐྱབ་ཡེ་ཤེས་འཁོར་ལོ

## "Чакра джняны"

### Объединенная садхана гуру - сути сердца Ютока

ན་མོ་གུ་རུ།

HA MO GU RU

Почтение гуру!

## རྒྱལ་བའི་སྤྱི་གཞུགས་ཡང་གསང་སྒྲུ་མ་དྲིལ་སྐྱབ་དུས་རྒྱན་ཁྱིམ་གྱི་ཉམས་ལེན

### Ежедневная практика объединенной, очень тайной садханы гуру - воплощения [всех] Победителей

སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཚད་མེད་བཞི་ཕྱེད་དུ་སོང་བས། ལྷན་ཏུ་འདི་སྤྲུགས་གྱིས་ཚོས་ཀུན་སྒོར་པར་བསམ།

КЪЯБ ДРО СЕМ КЪЕ ЦХЕ МЕ ШИ НГОН ДУ СОНГ ВЕ, ШУНЬЯ Та НГАК КЪИ ЧХЁ КУН ТОНГ ПАР САМ,

དེའི་ངང་ལས་པད་སྒྲོང་རྒྱ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་དང་བཅས་པའི་སྤྲིང་དུ། རང་ཉིད་སྤྲོད་རྒྱལ་མཛོན་ཉོགས་ལྟར་བསྐྱེད།

ДЕ НГАНГ ЛЕ ПАД ДОНГ ДА ВЕ КЪИЛ КХОР ДАНГ ЧЕ ПЕ ТЕНГ ДУ, РАНГ НЬИ МЕН ГЪЕЛ НГЁН ТОК ТАР КЪЕ,

རང་གི་སྤྲིང་མེ་ཉོག་པར་སྤྲོད་པོ་ལ་བྱེ་བའི་སྤྲིང་དུ། ལ་ལས་རྒྱ་བ། རི་ལས་ཉི་མའི་དགྲིལ་འཁོར་བསམ།

РАНГ ГЪИ НЬИНГ МЕ ТОК ПАДМА НГЁН ПО КХА ЧХЕ ВЕ ТЕНГ ДУ, А ЛЕ ДА ВА, РАМ ЛЕ НЬИ МЕ КЪИЛ КХОР САМ,

དེའི་སྤྲིང་དུ་དོན་ཕྱོགས་པོ་སྤྱོད་གིས་མཚན་པ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། སངས་རྒྱས་ལ་མཚོད་པ་ལུལ།

ДЕ ТЕНГ ДУ ДО ДЖЕ НГЁН ПО ХУМ ГИ ЦХЕН ПА ЛЕ Ё СЕР ТХРЁ, САНГ ГЪЕ ЛА ЧХЁ ПА ПХЮЛ,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་ནད་གཞོད་སྤྲིག་སྤྲིབ་སྤྲིངས། སྤོད་བཅུད་སྤྲོད་དང་རིན་པོ་ཆེ་ཐམས་ཅད་གྱི་རྣམས་པ་རོ་བཅུད་བསྐྱེད།

СЕМ ЧЕН ТХАМ ЧЕ КЪИ НЕ НЕ ДИК ДРИБ ДЖАНГ, НЕ ЧЮ МЕН ДАНГ РИН ПО ЧХЕ ТХАМ ЧЕ КЪИ НЮ ПА РО ЧЮ ДЮ,

རྒྱར་འདུས་སྤྱོད་ལ་ཐིམ།

ЦХУР ДЮ ХУМ ЛА ТХИМ.

Предварительно выполнив принятие прибежище, зарождение бодхичитты и четыре безмерных, мантрой шуньяты помысли все дхармы пустотными. Из этого [постижения], поверх стебля лотоса вместе с мандалой луны, природа меня возникает как Царь Медицины, согласно описанию его атрибутов и их смыслов. В моем сердце синий, распустившийся цветок лотоса, поверх него из [слога] А [ʌ] возникает мандала луны, и из слога РАМ [ɾ̥] мандала солнца. Из [расположенного] поверх них синего ваджра, отмеченного [слогом] ХУМ [x̥], исходят лучи света. Они выполняют подношения буддам, очищают всех существ от болезней, полученного ими вреда, неблагих действий и завес, собирают эссенцию силы всех лекарств и драгоценностей мира и его обитателей, возвращаются обратно и растворяются в [слоге] ХУМ.

དེ་ཡོངས་སུ་གྲུང་པ་ལས་སྒྲམ་རིགས་འདུས་དོན་རྒྱུ་སྐྱེ་སེམས་དཔའ་སྐྱེ་བྱུང་སྐྱེ་མཛོད་མཐོང་ག་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པ་དོན་

ДЕ ЙОНГ СУ ГЬЮР ПА ЛЕ ЛА МА РИК ДЮ ДО ДЖЕ СЕМ ПА МЕН ГЬЕЛ КУ ДОК ТХИНГ ГА ШЕЛ ЧИК ЧХАК НЬИ ЙЕ ПА ДО ДЖЕ,  
གཡོན་ཚེ་བུམ་བསྐྱེམས་པ། ཞབས་སྐྱིལ་གྲུང་དུ་བཞུགས་པའི་པང་དུ་ཡུམ་དོན་ཡག་མོ་དམར་མོ་གྲི་ཐོད་འཛིན་པས་འཁྲུང་པ།

ЁН ЦХЕ БУМ НАМ ПА, ШАБ КЫЛ ТРУНГ ДУ ШУК ПЕ ПАНГ ДУ ЮМ ДО ДЖЕ ПХАК МО МАР МО ДРИ ТХЁ ДЗИН ПЕ КХЬЮ ПА,  
གཉིས་ཀའང་རུས་པ་དང་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྐྱོ་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྲུམ་ཤིང་། ཁོ་འཇུག་འབྱེད་བག་བདེ་སྟོང་ཉམས་ཀྱི་དབྱེས་བཞིན་པར་བསམ།

НЬИ КА АНГ РЮ ПА ДАНГ РИН ПО ЧХЕ ГЬЕН НА ЦХОК КЫ ТРЕ ШИНГ, ТХРО ДЗУМ ГЫНГ БАК ДЕ ТОНГ НЬЯМ КЫ ГЬЕ ШИН ПАР САМ.

Этот [слог ХуМ] полностью трансформируется в гуру, [проявляющийся как] Ваджрасаттва Царь Медицины, воплощающий все семейства. [Он] синего цвета с одним лицом, двумя руками, в правой держит ваджру, в левой сосуд [долгой] жизни, ноги перекрещены. На его коленках, обнимая, [сидит] супруга - Ваджраварахи красного цвета, держащая картари и капалу. На обоих разнообразные украшения - костяные и из драгоценностей. [Они] величественно-привлекательны, гневливо улыбаются и [пребывают] в удовольствии опыта блаженства-пустоты.

དེ་ནས་ཕྱི་ནང་གསང་བས་མཚོན། གསོལ་བ་སྦྱིང་ཐག་པ་ནས་གདབ། རྩོམ་རིགས་འདུས་རྒྱལ་བ་དོན་སེམས། །རང་རིག་ཚོས་སྐྱེའི་སྒྲམ་ལ།

ДЕ НЕ ЧХИ НАНГ САНГ ВЕ ЧХЁ, СЁЛ ВА НЬИНГ ТХАК ПА НЕ ДАБ, ХУМ РИК ДЮ ГЬЕЛ ВА ДО ДЖЕ СЕМ, РАНГ РИК ЧХЁ КЮ ЛА МА ЛА,  
།སྐོ་གསུམ་གྲུས་པས་གསོལ་བ་འདེབས། །སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་ལ། །ཞེས་བཞེད།

ГО СУМ ГЮ ПЕ СЁЛ ВА ДЕБ, КУ СУНГ ТХУК КЫ НГЁ ДРУБ ШУ, ШЕ ДЖЁ.

Затем выполняются внешние, внутренние и тайные подношения, и из глубины сердца возносится молитва:

"К гуру, [являющемуся] дхармакайей самоосознания, [Проявившемуся из слога] ХуМ [как] воплощение всех семейств - Победитель Ваджрасаттва, Выражая почтение тремя дверьми, обращаюсь с молитвой. Прошу [даруй] сиддхи пробужденных тела, речи и ума."

སྒྲམ་འི་ཐུགས་ཀར་དོན་སྦྱོར་པོ་ཚུ་ལྷ་པ་ཚོན་གང་བའི་ལྷོ་བར་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་སྐྱེན་མ་ཕྱེད་གཤགས་ཙམ་གྱི་སྦྱིང་དུ།

ЛА МЕ ТХУК КАР ДО ДЖЕ НГЁН ПО ЦЕ НГА ПА ЦХЁН ГАНГ ВЕ ТЕ ВАР НЬИ МЕ КЫЛ КХОР СЕН МА ЧХЕ ШАК ЦАМ ГЫ ТЕНГ ДУ,  
རྩོམ་ཡིག་བེ་རྩུ་མཛོད་ཅན་སྤུས་བྱིས་པ་ཙམ་གྱི་མཐར། ཐུགས་ཕྱིང་འཁོར་བ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

ХуМ ЙИК ВАЙ ДУРЬЯ ДОК ЧЕН ПЮ ТРИ ПА ЦАМ ГЫ ТХАР, НГАК ТХРЕНГ КХОР ВА ЛЕ Ё СЕР ТХРЁ,  
ཕྱི་སྟོང་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཕོག་གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་གྲུར། རང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལ་ཕོག་ཡི་དམ་ལྷའི་གོ་འཕང་ལ་བཀོད།

ЧХИ НЁ КЫ ДЖИК ТЕН ЛА ПХОК ШЕЛ ЙЕ КХАНГ ДУ ГЬЮР, НАНГ ЧЮ КЫ СЕМ ЧЕН ЛА ПХОК ЙИ ДАМ ЛХЕ ГО ПХАНГ ЛА КЁ,  
རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཟག་པ་མེད་པའི་མཉམ་མཚོད་འབྲུལ། ཐུགས་ཇི་དང་བྱིན་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེས།

ГЬЕЛ ВА ТХАМ ЧЕ КЫ САК ПА МЕ ПЕ НЬЕ ЧХЁ БЮЛ, ТХУК ДЖЕ ДАНГ ЧИН ЛАБ ТХАМ ЧЕ ДЮ,  
རྩུར་འདུས་རང་གི་ཐུགས་ཀར་ཐེམ་པས་འཁྲུང་བ་མེད་པའི་བདེ་བ་ཚེན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པར་བསམ།

ЦХУР ДЮ РАНГ ГИ ТХУК КАР ТХИМ ПЕ ГЬЮР ВА МЕ ПЕ ДЕ ВА ЧХЕН ПО ГЬЮ ЛА КЬЕ ПАР САМ.

В сердце гуру [находится] синий пятиконечный ваджр размером с длину большого пальца, в его центре мандала солнца размером с половину горошины, поверх нее, как будто нарисованный волосом, слог ХуМ цвета [камня] вайдурья, вокруг него крутится гирлянда

мантры, из которой исходят лучи света. [Когда они] достигают окружающего мира, являющегося внешним сосудом, [он] превращается в безмерный дворец. [Когда они] достигают существ, являющихся внутренними соками, [они] утверждаются в состоянии деватов. [Лучи света] совершают всем Победителям подношения не рассеивающегося наслаждения, собирают всё сострадание и благословение, возвращаются назад и растворяются в моем сердце, в силу чего в моем потоке [ума] зарождается неизменное великое блаженство.

སྐར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་སྐྱབས་མེད་འོད་ཟེར་དང་བཅས་པ་གྲིན་དུ་བྱུང། ཡབ་གྱི་ཞལ་ནས་ཐོན། ཡུམ་གྱི་ཞལ་དུ་ཞུགས།

ЛАР ЯНГ ТХУК КЕ НГАК ТХРЕНГ Ё СЕР ДАНГ ЧЕ ПА ГЬЕН ДУ ЧУНГ, ЯБ КЫИ ШЕЛ НЕ ТХЁН, ЮМ ГЫИ ШЕЛ ДУ ШУК,

ཡུམ་གྱི་སྐྱབས་རྒྱན་མཉམས་པར་བྱས། ཡུམ་གྱི་གསང་གནས་ནས་ཐོན། ཡབ་གྱི་དྲོཾ་འཇམ་ནས་ཞུགས།

ЮМ ГЫИ ТХУК ГЬЮ НЬЕ ПАР ЧЕ, ЮМ ГЫИ САНГ НЕ НЕ ТХЁН, ЯБ КЫИ ДО ДЖЕ ЛАМ НЕ ШУК,

ཐུགས་ཀར་འཁོར་བ་ལ་དམིགས་པ་གཏང་ལ། ཨོྲོ་བཟླ་གུ་རུ་གུ་ཏེ་སྤྲི་རྩོ། ཞེས་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་རྟགས་མ་བྱུང་བར་དུ་བསྐྱེས།

ТХУК КАР КХОР ВА ЛА МИК ПА ТЕ ЛА, ОМ ВАДЖРА ГУ РУ ГУ НА СИДДХИ ХУМ, ШЕ ЧХИ НАНГ САНГ ВЕ ТАК МА ЧУНГ ВА ДУ ДЕ,

ཐུན་འཛོག་ཁར་སྐྱན་གྱི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེ་བའི་སྐྱབས་ཚར་ཁ་ཡར་བསྐྱེས་མཚོན་བསྟོན། འོད་དོན་ལ་གསོལ་བ་གདབ།

ТХЮН ДЖОК КАР МЕН ГЫИ НГЁ ДРУБ ДУ ВЕ НГАК ЦХАР КХА ЯР ДЕ ЧХЁ ТЁ, ДЁ ДЁН ЛА СЁЛ ВА ДАБ.

Вдобавок, фокусируются на следующем созерцании. Сердечная гирлянда мантры, испускающая лучи света, движется вверх, выходит изо рта мужского божества, входит в рот женского божества, наслаждается её потоком ума, выходит через её тайное место, путем ваджры входит в мужское божество и крутится у него в сердце. Вместе с этим, пока не возникнут внешние, внутренние, тайные знаки [достижения], выполняется начитывание мантры:

om vajra guru guṇa siddhi hūm  
ОМ ВАДЖРА ГУРУ ГУНА СИДДХИ ХУМ

В конце сессии, начитав некоторое количество мантр, собирающих медицинские сиддхи, выполняются подношения, восхваления и молитвы о [исполнении] желаемого.

## འཆི་བ་བསྐྱེ་ཞིང་ཚེ་བསྐྱེང

### Обман смерти и продление срока жизни

སྐྱེ་མ་ཡབ་ཡུམ་ཚེ་དཔག་མེད་དུ་བསམ། ཐུགས་ཀའི་སྐྱབས་མེད་ལས་འོད་འཕྲོས། འཁོར་འདས་སྐྱེང་སྲིད་ཐམས་ཅད་གྱི་ཚེ་བཅུན་དང།

ЛА МА ЯБ ЮМ ЦХЕ ПАК МЕ ДУ САМ, ТХУК КЕ НГАК ТХРЕНГ ЛЕ Ё ТХРЁ, КХОР ДЕ НАНГ СИ ТХАМ ЧЕ КЫИ ЦХЕ ЧЮ ДАНГ,

རང་གི་སྐྱེ་ཚེ་ཡར་བ་ཐམས་ཅད་བདུན་རྩེ་འོད་ཟེར་དམར་པོའི་ཚུལ་དུ་བསྐྱེས་ཐུག་གི་ཚེ་བུམ་ལ་ཐེམ། དེ་ལ་གསོལ་བ་དུངས་པ་བཏབ་པས།

РАНГ ГИ ЛА ЦХЕ ЯР ВА ТХАМ ЧЕ ДЮ ЦИ Ё СЕР МАР ПЁ ЦХЮЛ ДУ ДЮ ЧХАК ГИ ЦХЕ БУМ ЛА ТХИМ, ДЕ ЛА СЁЛ ВА ДУНГ ПА ТАБ ПЕ,

ཚེ་བུམ་ལུད་དེ་བདུན་རྩེས་ལྷུས་གྱི་ནང་གང། ནད་གདོན་སྤྲིག་སྤྲིབ་དང། གདོན་གྱི་བྱུང་དུ་བཅུག་པ་ཐམས་ཅད་དག།

ЦХЕ БУМ ЛЮ ДЕ ДЮ ЦИ ЛЮ КЫИ НАНГ ГАНГ, НЕ ДЁН ДИК ДРИБ ДАНГ, ДЁН ГЫИ ЧЕ ДУ ЧУК ПА ТХАМ ЧЕ ДАК,

བསྐྱེ་དང་དབང་པོའི་སློ་རྣམས་སྐྱེ་ལྷུག་ལྷུག་ཐོན་པ་ལས། གསེར་གྱི་དྲོཾ་ནས་འབྲས་ཚམ་གྱིས་གཏམས།

БА ПУ ДАНГ ВАНГ ПЕ ГО НАМ СУ НЬЮК НЬЮК ТХЁН ПА ЛЕ, СЕР ГЫИ ДО ДЖЕ НЕ ДРЕ ЦАМ ГЫИ ТАМ,

འཆི་མེད་ཚེ་འི་རིག་འཛིན་ཐོབ་པར་བསམས་ནས་སྐྱགས་ཤམ་དུ། ཨོྃ་བཟླ་ལྷ་ཡུལ་རྩ་ལྷོ་ལྷོ།

ЧХИ МЕ ЦХЕ РИК ДЗИН ТХОБ ПАР САМ НЕ НГАК ШАМ ДУ, ОМ ВАДЖРА а Ю РДЖНЯ НА ХУМ БХРУМ,

ཞེས་བརྒྱས་པས་འཆི་ལྷས་ཐམས་ཅད་བརྟོག་པར་འགྱུར་ཞིང། ཚེ་ལ་དབང་བའི་རིག་འཛིན་ཐོབ་པར་གདོན་མི་ཟེའོ།།

ШЕ ДЕ ПЕ ЧХИ ТЕ ТХАМ ЧЕ ДОК ПАР ГЬЮР ШИНГ, ЦХЕ ЛА ВАНГ ВЕ РИК ДЗИН ТХОБ ПАР ДЁН МИ СА О,

ཨི་ཐེ་མཁྲེ་ལྷོ།།

ИТХИ, МАНГАЛАМ.

Гуру помышляется как Амитаюс с супругой. Из гирлянды мантры в [его] сердце исходит свет, [который] собирает эссенцию жизни всей сансары и нирваны, явленного и существующего, а также все свои потерянные ла, жизненную силу и продолжительность жизни в виде нектара, [испускающего] красные лучи света, и растворяет [всё собранное] в сосуде [долгой] жизни, [который гуру держит] в руках. С почтением вознеся молитву к гуру, сосуд [долгой] жизни переполняется, [собственное] тело наполняется нектаром, [который] очищает от всех болезней, препятствующих нечеловеческих существ, не благих действий, завес и проклятий препятствующих нечеловеческих существ. [В итоге, когда нектар], распространяясь [по телу], дошел до дверей индрий и пор кожи, [они] заполняются золотыми ваджрами размером с зерно ячменя. Помыслив, что достиг [уровня] бессмертного видьядхары, [добавь] в конец мантры следующее:

om vajra āyurjñāna hūm bhrūm

ОМ ВАДЖРА аЮРДЖНЯНА ХУМ БХРУМ

Повторением этого отбросятся все знаки надвигающейся смерти, и нет сомнений, что достигнешь [уровня] видьядхары, [обладающим] силой над сроком жизни.

ИТХИ

[Пусть будет] благо!

Перевод с тибетского (12.01.2017)

(с) Малышев Денис, 2017