



SIDDHARTHA'S  
INTENT

TRIRATNA ANUSMṚITI SĀDHANĀ

---

ТРИРАТНА  
АНУСМРИТИ  
САДХАНА

---

Для ежедневного  
вспоминания благородных  
трёх драгоценностей

---





О разрушитель тьмы неведения!  
Великий сострадательный.  
Всеведущий.  
Вышедший за пределы.  
О Татхагата!

Так ушедший,  
Тот, кто прибыл.  
Постигший,  
Пробуждённый.  
Шакьямуни!

Тебе я поклоняюсь.  
Тебе я совершаю подношения всего, что есть.  
В тебе я принимаю прибежище.  
Помоги мне созреть.  
Пробуди меня.  
Благослови меня!

*Эта садхана — временный черновик, и он все еще совершенствуется под руководством Дзонгсара Джамьянга Кхьенце Ринпоче. Это не финальная версия, поэтому не следует ее печатать или широко распространять. Она предназначена для участников проекта по чтению мантры.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВСТУПЛЕНИЕ ДЗОНГСАРА КХЪЕНЦЕ РИНПОЧЕ	2
	СУТРА ВСПОМИНАНИЯ КАЧЕСТВ БЛАГОРОДНЫХ ТРЕХ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ	5–7
I.	ПРИБЕЖИЩЕ	8
	БОДХИЧИТТА	9
	СОЗЕРЦАНИЕ БУДД И БОДХИСАТТВ	10
	ПРИГЛАШЕНИЕ БУДД И ИХ ПРИБЛИЖЕННЫХ, ПОЛЕ ЗАСЛУГ	11
	ПРОСЬБА К БУДДАМ И ИХ ПРИБЛИЖЕННЫМ ОСТАВАТЬСЯ	12
	ПОКЛОНЕНИЕ ВСЕМ ТЕЛОМ С КОРОТКОЙ МАНТРОЙ	13
	ПОДНОШЕНИЕ АБХИШЕКИ (ОБРЯДОВОЕ ОМОВЕНИЕ)	14
II.	ПОКЛОНЕНИЕ ВСЕМ ТЕЛОМ	17– 20
III.	ПРИБЕЖИЩЕ	
IV.	РАСКАЯНИЕ	
V.	СОРАДОВАНИЕ	21–23
VI.	ПРОСЬБА ВРАЩАТЬ КОЛЕСО ДХАРМЫ	
VII.	ПРОСЬБА К ПРОСВЕТЛЁННЫМ НЕ УХОДИТЬ В ПАРИНИРВАНУ	
VIII.	ПОСВЯЩЕНИЕ	
	ОБЕТ БОДХИСАТТВЫ	23
	ПРАКТИКА ПОВТОРЕНИЯ МАНТРЫ	24–32
	МЕДИТАЦИЯ	33
	ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ	34
	ВОСПИТАНИЕ УМА	35
	ДЖАЯ МАНГАЛА ГАТХА — ВОСХВАЛЕНИЕ БУДДЫ	37
	МОЛИТВА ДОЛПОПЫ	38
	ЗАМЕТКА СОСТАВИТЕЛЕЙ И ПЕРЕВОДЧИКОВ	39

## ВСТУПЛЕНИЕ ДЗОНГСАРА КХЬЕНЦЕ РИНПОЧЕ

Быть пробудившимся — высшая цель тех, кому повезло следовать Будде, Пробуждённому. Поскольку заблуждений наших бесчисленное множество, Будда учил бесчисленному множеству способов пробудиться.

Один из самых распространённых и излюбленных методов пробуждения — дхьяна. Из-за ограниченности нашего словарного запаса это слово часто, к сожалению, переводят как «памятование». По сути, дхьяна — любой способ воспитания ума, чтобы ум не гонялся за неисчерпаемыми отвлечениями, какие беспрестанно искушают нас.

Но так называемое памятование ни в коем случае не следует сводить лишь к упражнению «сiju дышу», как это часто понимают в наши дни. Тщательно ухаживать за дзэн-садом, кропотливо свершать японскую чайную церемонию, правильно складывать ткань и помещать ложку на церемониальной трапезе «ориоки», насыпать песочную мандалу в точной последовательности цветов, петь, безошибочно попадая в ритм и интонацию, — всё это средства на пути не-отвлечения. Точно так же можно поддерживать памятование, совершая молитвы и подношения цветочных лепестков, простираясь, складывая руки в анджали и других мудрах, читая сутры и мантры или произнося имена Будды.

Среди всех этих практик, укрепляющих не-отвлечение, или памятование, как мы часто это называем, одна из самых значимых — вспоминание о Трёх драгоценностях. Поскольку такова цель садхан и пудж, важно не считать эти занятия некими культурными или этническими диковинами.

Относясь к пудже как к способу сохранять памятование, буддизм также видит чрезвычайно важную роль в добродетели, или духовной силе, определяемой как намерение или действие, которые приближают нас к истине. Как раз поэтому молитвы и пуджи, подобные этой, считаются образцовыми способами накопления духовной силы, поскольку молитвы и пуджи — это искусные средства, побуждающие к нужным устремлениям и действиям, а те в конечном счёте ведут к постижению истины.

Поэтому, хотя буддизм поощряет благотворительность и другие обычные способы накопления добродетели и заслуг, наибольшее усердие в нём направлено на постижение истины. И чтобы накопить духовную силу, лучше всего вспоминать о Будде, Дхарме и Сангхе — как в этой садхане.

*Очень важно знать, что для этой практики вам не нужен алтарь.*

*Но если вас это вдохновляет, можете поставить перед собой изображение или статую Будды. В этом случае расположите их почтительно и совершите подношение — поднесите то, что есть под рукой. Обычно предметы подношений — это цветы, благовония и свечильники. Можно подобрать что-то подобное или совершить подношение чего угодно, или просто вообразить разные предметы подношения.*

*Можно выполнить три простираания. Затем займите своё место.*

*Устремите взгляд вперёд и будьте твёрдо убеждены в том, что в самом деле видите Будду перед собой. Возможно, вы увидите его стоящим с чашей для подношений, или идущим вам навстречу, или сидящим под деревом бодхи, или в любой другой подходящей позе. Можно мысленно окружить Будду бодхисаттвами, архатами, божествами.*

*Заметка редактора: в этой версии все наставления в том, как выполнять и читать садхану, — скорее, рекомендации, особенно если вы практикуете в группе, они не обязательны. Вы можете выполнять эту садхану на любом языке, на любой мотив и в любом подходящем стиле, какой вас наиболее вдохновляет.*



## СУТРА ВСПОМИНАНИЯ КАЧЕСТВ БЛАГОРОДНЫХ ТРЁХ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ

*Прочтите вслух:*

Поклоняюсь Всеведущему. Так, Будда, бхагават, татхагата, архат, самьяksamбудда, мудрый и добродетельный, сугата, знающий мир, возникший и усмиритель существ, непревзойдённый, учитель богов и людей — это будда-бхагават.

Татхагата пребывает согласно своей духовной силе, это его источник. Татхагата бережёт корни добродетели. Он в совершенстве украшен всевозможным терпением. Он есть основа сокровищ духовной силы. Он наделён превосходными малыми признаками. Он усыпан цветками великих признаков. Его деяния уместны и точны. Лицезрение его не создаёт разлада. Он приносит истинную радость всем, кто преисполнен доверия. Он есть учитель всех существ. Он отец бодхисаттв. Он проводник всех, кто на пути в град нирваны. Он обладает безмерной мудростью. Он наделён непостижимой уверенностью. Его речь совершенно чиста. Его голос приятен. На него не наглядеться. Его образ бесподобен. Он не запятнан миром желаний. Он не запятнан миром форм. Он не затронут миром отсутствия форм. Он полностью свободен от страдания. Он полностью свободен от скандх.<sup>1</sup> Он не обладает дхату.<sup>2</sup> Его аятаны<sup>3</sup> усмирены. Он полностью рассёк узлы. Он полностью свободен от грубого страдания. Он свободен от страстного желания. Он пересёк реку. Он искусен во всех видах мудрости. Он пребывает в мудрости будд-бхагават, представляющих в прошлом, настоящем и будущем. Он не пребывает в нирване. Он пребывает в окончательном совершенстве. Он пребывает на бхуми, откуда видит всех чувствующих существ. Все они — совершенные добродетели величия будды-бхагавата.

Святая Дхарма — благо в начале, благо в середине и благо в конце. Её смысл превосходен. Её слова превосходны. Она неподдельна. Она полностью совершенна и полностью чиста. Она полностью очищает. Бхагават прекрасно учит Дхарме. Она наделяет совершенным видением. Она свободна от болезни. Она всегда своевременна. Она направляет дальше. Узреть её — значит осуществить своё назначение. Она известна мудрецам благодаря их созерцательному прозрению. Дхарма, изречённая бхагаватом, прекрасно учит усмирению. Она есть отречение. Она ведёт к совершенному просветлению. В ней нет противоречий. Она всеобъемлюща. Она надёжна и ведёт к завершению путешествия.

Те, кто составляет сангху великой яны, входят [в поток] полностью. Они входят с прозрением. Они входят напрямую. Они входят мирно. Они достойны, чтобы их почитали со сложенными ладонями. Они достойны поклонения. Они — поле славной духовной силы. Они в совершенстве способны принять любой дар. Они достойны щедрости. Они всегда достойны великой щедрости.

<sup>1</sup> Санскр., совокупности.

<sup>2</sup> Санскр., поля переживаний.

<sup>3</sup> Санскр., чувства.

## СУТРА ВСПОМИНАНИЯ КАЧЕСТВ БЛАГОРОДНЫХ ТРЁХ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ НА САНСКРИТЕ

**नमः सर्वबुद्धबोधिसत्त्वेभ्यः**

**НАМА(х) САРВА БУДДХА БОДХИСАТТВЕ БХЬЯХ(а)/**

### Вспоминание Будды

इत्यपि बुद्धो भगवांस्तथागतोऽर्हन् सम्यक्संबुद्धो विद्याचरणसम्पन्नः सुगतो लोकविदनुत्तरः पुरुषदम्यसारथिः शास्ता देवमनुष्याणां बुद्धो भगवानिति।

**ИТЬЯПИ БУДДХО БХАГАВАНСТАТХАГАТО АРХАН САМЬЯКСАМБУДДХО ВИДЬЯ  
ЧАРАНАСАМПАНАХ(а) СУГАТО ЛОКАВИДА АНУТТАРАХ(а) ПУРУЩА ДАМЬЯСАРАТХИХ(и)  
ШАСТА ДЕВА МАНУЩЬЯНАМ БУДДХО БХАГАВАНИТИ/**

निष्पन्दः स तथागतः पुण्यानाम्, अविप्रणाशः कुशलमूलानाम्, अलङ्कृतः क्षान्त्या, आलयः पुण्यनिधानानाम्, चित्रितोऽनुव्यञ्जनैः कुसुमितो लक्षणैः, प्रतिरूपो गोचरेण, अप्रतिकूलो दर्शनेन, अभिरतिः श्रद्धाधिमुक्तानाम्, अनभिभूतः प्रज्ञया, अनवमर्दनीयो बलैः, शास्ता सर्वसत्त्वानाम्, पिता बोधिसत्त्वानाम्, राजा आर्यपुद्गलानाम्, सार्थवाहः निर्वाणनगरसम्प्रस्थितानाम्, अप्रमेयो ज्ञानेन, अचिन्त्यः प्रतिभानेन, विशुद्धः स्वरेण, आस्वदनीयो घोषेण, असेचनको रूपेण, अप्रतिसमः कायेन, अलिप्तः कामैः, अनुपलिप्तो रूपैः असंसृष्ट आरूप्यैः, विप्रमुक्तः स्कन्धेभ्यः, विसम्प्रयुक्तो धातुभिः, संवृत आयतनैः, प्रच्छिन्नो ग्रन्थैः, विमुक्तः परिदाघ्नैः, परिमुक्तस्तृष्णया, ओघादुत्तीर्णः परिपूर्णो ज्ञानेन, प्रतिष्ठितोऽतीतानां गतप्रत्युत्पन्नानां बुद्धानां भगवतां ज्ञाने, अप्रतिष्ठितो निर्वाणे, स्थितो भूतकोट्याम्, स्थितः सर्वसत्त्वालोकनीयायां भूमौ, सर्व इमे तथागतानां विशेषतः सम्यग् गुणाः।

**НИЩЬЯНДАХ(а) СА ТАТХАГАТАХ(а) ПУНЬЯНАМ АВИПРАНАШАХ(а) КУШАЛАМУ-  
ЛАНАМ АЛАНКРИТАХ(а) КШАНТЬЯ АЛАЯХ(а) ПУНЬЯНИДХАНАНАМ ЦИТРИТО  
АНУВЬЯНЬДЖАНЕЙХ(а) КУСУМИТО ЛАКЩАНЕЙХ(о) ПРАТИРУПО ГОЧАРЕНА АПРАТИКУЛО  
ДАРЩАНЕНА АБХИРАТИХ(и) ШРАДХАДХИМУКТАНАМ АНАБХИБХУТАХ(а) ПРАДЖНЯЯ АНА-  
ВАМАРДАНИЙО БАЛЕЙХ(е) ШАСТА САРВАСАТТВАНАМ ПИТА БОДХИСАТТВАНАМ РАДЖА  
АРЬЯ ПУДГАЛАНАМ САРТХАВАХАХ(а) НИРВАНАНАГАРА САМПРАШТИТАНАМ АПРАМЕЙО**



**ДЖНЯНЕНА АЧИНЬТЬЯХ(а) ПРАТИБХАНЕНА ВИШУДХАХ(а) ГХОСЕНА АСЕЧАНАКО РУПЕНА  
 АПРАТИСАМАХ(а) КАЙЕНА АЛИПТАХ(а) КАМЕЙХ(е) АНУПАЛИПТО РУПЕЙХ(е) АСАМСРИЩТА  
 АРУПЕЙХ(е) ВИПРАМУКТАХ(а) СКАНДХЕБХЬЯХ(а) ВИСАМПРАЮКТО ДХАТУБХИХ(и) САМ-  
 ВРИТА АЯАНЕЙХ(е) ПРАЧЧИННО ГРАНТХЕЙХ(е) ВИМУКТАХ(а) ПАРИДАГХАНЕЙХ(е) ПАРИ-  
 МУКТАСТРИЩНАЯ ОГХАДУТТИРНАХ(а) ПАРИПУРНО ДЖНЯНЕНА ПРАТИЩТИТО АТИТАНА  
 ГАТА ПРАТЬЮТПАННАМ БУДДХАНАМ БХАГАВАТАМ ДЖНЯНЕ АПРАТИЩТИТО НИРВАНЕ  
 СТХИТО БХУТАКОТЪЯМ СТХИТАХ(а) САРВА САТТВА ЛОКАНЪЯМ БХУТАУ САРВА ИМЕ ТАТ-  
 ХАГАТАНАМ ВИШЕЩАТАХ(а) САМЪЯГ ГУНА(а)/**

### Вспоминание Дхармы

सद्धर्मस्तु आदौ कल्याणः, मध्ये कल्याणः, पर्यवसाने कल्याणः, स्वर्थः सुव्यञ्जनः, केवलः, परिपूर्णः, परिशुद्धः, पर्यवदातः,  
 स्वाख्यातः भगवतो धर्मः, सान्द्रष्टिकः, निर्व्वरः, आकालिकः, औपनायिकः, ऐहिपश्यिकः, प्रत्यात्मवेदनीयो विज्ञैः,  
 स्वाख्यातो भगवतो धर्मविनयः सुप्रवेदितः नैर्यागिकः, संबोधिगामी, अभिन्नः संस्तूपः, सप्रतिशरणः, छिन्नप्लोतिकः।

**САДДХАРМАСТУ АДАУ КАЛЪЯНАНХ(а) ПАРЪЯВАСАНЕ КАЛЪЯНАХ(а) СВАРТХАХ(а)  
 СУВЪЯНЬДЖНЯНАХ(а) КЕВАЛАХ(а) ПАРИПУРНАХ(а) ПАРИШУДДХАХ(а) ПАРЪЯВАДАТАХ(а)  
 СВАКХЪЯТЕХ(а) БХАГАВАТО ДХАРМАХ(а) САНДРИЩТИКАХ(а) НИРДЖВАРАХ(а)  
 АКАЛИКАХ(а) АУПАНАЙИКАХ(а) АЙХИПАШЪЯКАХ(а) ПРАТЬЯТМАВЕДАНИЙО ВИДЖЯЙХ(а)  
 СВАКХЪЯТО БХАГАВАТО ДХАРМАВИНАЙХ(а) СУПРАВЕДИТАХ(а) НАЙРЪЯНИКАХ(а) САМ-  
 БОДХИГАМИ АБХИННАХ(а) САМСТУПАХ(а) САМПРАТИШАРАНАХ(а) ЧХИННАПЛОТИКАХ(а)//**

### Вспоминание Сангхи

सुप्रतिपन्नो भगवत आर्यसंघः, न्यायप्रतिपन्नः, ऋजुप्रतिपन्नः, सामीचीप्रतिपन्नः, अञ्जलीकरणीयः, सामीचीकरणीयः,  
 पुण्यश्रीक्षेत्रः, महादक्षिणापरिशोधकः, प्राहवनीयः, आहवनीयः।

**СУПРАТИПАННО БХАГАВАТА АРЪЯСАНГХАХ(а) НЪЯЯПРАТИПАННАХ(а) РУПРАТИХАННАХ(а)  
 САМИЧИПРАТИПАНАХ(а) АНЪДЖАЛИКАРАНЪЯХ(а) ПУНЪЯШРИКШЕТРАХ(а) МАХА ДАКШИ-  
 НА ПАРИШОДХАКАХ(а) ПРАХАВАНИЪЯХ(а) АХАВАНИЪЯХ(а)//**



*Произносим нараспев все вместе:*

## I. ПРИБЕЖИЩЕ

*Прочтите или нараспев произнесите один раз на пали и один раз на русском:*

**БУДДАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ  
ДХАММАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ  
САНГАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ**

К Будде я иду за прибежищем  
К Дхарме я иду за прибежищем  
К Сангхе я иду за прибежищем.

**ДУТИЯМПИ БУДДАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ  
ДУТИЯМПИ ДХАММАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ  
ДУТИЯМПИ САНГАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ**

Ещё раз, к Будде я иду за прибежищем  
К Дхарме я иду за прибежищем  
К Сангхе я иду за прибежищем.

**ТАТИЯМПИ БУДДАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ  
ТАТИЯМПИ ДХАММАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ  
ТАТИЯМПИ САНГАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ**

В третий раз, за прибежищем иду я к Будде,  
За прибежищем иду я к Дхарме,  
За прибежищем иду я к Сангхе.

## Бодхичитта

*Прочтите или нараспев произнесите один раз на санскрите и дважды на русском:*

यथा गृहीतं सुगतैर्बोधिचित्तं पुरातनैः ।  
तद्वदुत्पादयाम्येष बोधिचित्तं जगद्धिते ॥

**ЯТХА ГРИХИТАМ СУГАТАЙР БОДХИЧИТТАМ ПУРАТАНАЙХА/  
ТАДВАТ УТПАДАЯМЕЩА БОДХИЧИТТАМ ДЖАГАДДХИТЕ//**

Как будды всех времён прошедших  
Ум драгоценный воспитали,  
Пусть так и я на благо всех живущих  
Смогу взрастить ум просветлённый.



## СОЗЕРЦАНИЕ БУДД И БОДХИСАТТВ

*Прочтите вслух:*

Передо мной лотос, свежий, великолепный и безупречный.  
На нём восседает Будда Шакьямуни.  
Ростом как в жизни, статный, живой и сострадательный,  
Прекрасный, любящий, бесстрашный и не обременённый условностями.

*Побудьте с этим минуту.*

Будда Шакьямуни окружён его учениками —  
Собранием бодхисаттв.  
Здесь Манджушри, Арья Тара, Сарасвати,  
А также Авалокитешвара,

Собрание архатов, вместе с Анандой,  
Шарипутрой, Кашьяпой и Маудгальяной,  
И его небесные ученики — Вайю и Агни,  
Вишну, Кали, Шива и Индра.

*Побудьте с этим минуту.*

## ПРИГЛАШЕНИЕ БУДД И ИХ ПРИБЛИЖЁННЫХ, ПОЛЕ ЗАСЛУГ

Защитники живущих, все без исключений,  
Вы знаете истинную природу явлений как она есть.  
Вы покорили силы и воинства мары,  
Просим, окажитесь здесь со своими приближёнными прямо сейчас!



## ПРОСЬБА К БУДДАМ И ИХ ПРИБЛИЖЁННЫМ ОСТАВАТЬСЯ

Просветлённые, добро пожаловать. Вы здесь!  
Сколько в этом для нас благодати и заслуг.  
Просим вас, примите эти подношения,  
Обратите на нас внимание и оставайтесь навсегда.

ॐ पद्मकमलये सत्त्वम

**ОМ ПАДМАКАМАЛАЕ САТТВАМ**

*Совершите подношение аргхьям и падьям<sup>4</sup> на алтарь.*

ॐ वज्र अध्यर्म् आः हुं

**ОМ ВАДЖРА АРГХЬЯМ А(х) ХУМ**

ॐ वज्र पाद्यम आः हुं

**ОМ ВАДЖРА ПАДЬЯМ А(х) ХУМ**

---

<sup>4</sup> Санскр., вода для питья и для омовения стоп.

## ПОКЛОНЕНИЕ ВСЕМ ТЕЛОМ С КОРОТКОЙ МАНТРОЙ

*Здесь можно выполнить три простирания.*

अितपु हो प्रतीच्छ हो

**АТИПУ ХО ПРАТИЧЧХА ХО**



## ПОДНОШЕНИЕ АБХИШЕКИ (ОБРЯДОВОЕ ОМОВЕНИЕ)

В купели дивных ароматов,  
Где пол хрустален, лучезарен, ясен,  
Столпы изящные сияют в самоцветах,  
Под пологом мерцающим жемчужным,

Я омываю будд блаженных и сынов их  
Из множества кувшинов драгоценных,  
Водой наполненных душистою и свежей,  
Под благозвучия немолкнущих напевов.

ॐ सर्वतथागत अभिषेकते समया श्रिये हुं

### ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБХИШЕКА САМАЯ ШРИЕ ХУМ

Я осушаю безупречные тела их  
Тончайшей тканью небывалых качеств  
И подношу роскошные одежды  
Благоуханные, отменные, цветные.

ॐ हुं त्रम ह्रीं आः काया विशोधनये स्वाहा

### ОМ ХУМ ТРАМ ХРИ(х) А(х) КАЯ ВИШОДХАНАЕ СВАХА

Нежнейшей мягкостью легчайших тканей  
И сотнями прекрасных украшений  
Мы ублажаем Самантабхадру, Манджугхошу,  
Локешвару и весь их род великий.

ॐ वज्र वस्त्रये स्वाहा

### ОМ ВАДЖРА ВАСТРАЕ СВАХА

*(Подношение одеяний)*



ॐ वज्र अलंकाराये स्वाहा

### ОМ ВАДЖРА АЛАНКАРАЕ СВАХА

*(Подношение украшений)*

Маслами с превосходным ароматом,  
Что проникает в тысячи миров,  
Мы умастим тела владык мудрейших,  
Чистейшим золотом сияющих роскошно.

ॐ वज्र गंधे स्वाहा

### ОМ ВАДЖРА ГАНДХЕ СВАХА

*(Умащивание душистыми маслами)*

Склоняясь, мы кладем к ногам владык,  
Цветы утпал, душистой мандаравы  
И чистых лотосов прекрасных,  
В благоуханные гирлянды дивно свитых.

Пленительного ладана клубами  
Мы совершаем это подношение.  
Изысканные яства и напитки  
И лакомства, достойные богов.

Возносим множество бесценных  
Светильников на лотосах золотых  
И землю, окропленную духами,  
Ковром цветов душистых осыпаем.

Сиянием дворцов великолепных,  
Хвалою справедливою звенящих,  
И жемчугов, манящих переливом,  
И блеском яхонтов бесценных,  
Собою красящих величие пространства,  
Мы тех одарим, чья природа — состраданье.

Цветные пологи ласкают взгляд красую  
На стержнях золотых, с каймой камней,  
И всё в них дивно, соразмерно —  
Их буддам тоже мы возносим.

И пусть несметное собранье подношений  
И облака чарующих напевов,



Что утишают боли всех живущих,  
Возникнут и останутся навечно.

Дожди цветов и яхонтов роскошных  
Пусть непрерывным ливнем ниспадают  
На Драгоценности священной Дхармы —  
На образы, оплоты подношений.

Как Манджугхоса и все те, кто ему равен  
Свершали буддам несравненным подношенья,  
Им подражая, так же поступаем  
Пред бодхисаттвами — наследниками Будды.

ॐ वज्र पुष्पे आः हुं

**ОМ ВАДЖРА ПУШПЕ А(х) ХУМ**

ॐ वज्र धूपे आः हुं

**ОМ ВАДЖРА ДХУПЕ А(х) ХУМ**

ॐ वज्र आलोके आः हुं

**ОМ ВАДЖРА АЛОКЕ А(х) ХУМ**

ॐ वज्र गंधे आः हुं

**ОМ ВАДЖРА ГАНДХЕ А(х) ХУМ**

ॐ वज्र नैवेद्ये आः हुं

**ОМ ВАДЖРА НАЙВИДЬЕ А(х) ХУМ**

ॐ वज्र शब्दे आः हुं

**ОМ ВАДЖРА ШАБДЕ А(х) ХУМ**

II. ПОКЛОНЕНИЕ ВСЕМ ТЕЛОМ  
III. ПРИБЕЖИЩЕ  
IV. РАСКАЯНИЕ

II. ПОКЛОНЕНИЕ ВСЕМ ТЕЛОМ

सर्वक्षेत्राणुसंख्यैश्च प्रणामैः प्रणमाम्यहम्।  
सर्वत्र्यध्वगतान् बुद्धान् सहधर्मगणोत्तमान्॥

**САРВА КХШЕТРАНУ САМЬКЬЯШЧА ПРАНАМАЙХ(а) ПРАНАМАМЬЯХАМ/  
САРВАТРЬЯ ДХВАГАТАН БУДДХАН САХАДХАРМА ГАНОТТАМАН//**

Пред буддами времён и сторон света,  
И перед Дхармой и Собранием Высшим  
Телами, коих больше, чем пылинок  
Во всей Вселенной, мы в почтении склонимся.

सर्वचैत्यानि वन्देऽहं बोधिसत्त्वाश्रयांस्तथा।  
नमः करोम्युपाध्यायानभिवन्द्यान् यतींस्तथा॥

**САРВА ЧАЙТЬЯНИ ВАНДЕ АХАМ БОДХИСАТТВА ШРАЯМШТАТХА/  
НАМАХА КАРОМИ УПАДХЬЯЯН АБХИВАНДЬЯН ЯТИМСТАТХА//**

Всем храмам и оплотам бодхичитты  
Мы поклоняемся с почтением;  
Мужам учёным и дарующим обеты,  
Возвышенным, кто исполняет Дхарму.



### III. Прибежище

बुद्धं गच्छामि शरणं यावदा बोधिमण्डतः।  
धर्मं गच्छामि शरणं बोधिसत्त्वगणं तथा॥

**БУДДХАМ ГАЧЧХАМИ ШАРАНАМ ЯВАДА БОДХИМАНДАТАХА/  
ДХАРМАМ ГАЧЧХАМИ ШАРАНАМ БОДХИСАТТВА ГАНАМ ТАТХА//**

Пока суть просветленья не постигли,  
Прибежище в великих буддах ищем,  
Пока суть просветленья не постигли,  
Его мы ищем в Дхарме, в бодхисаттвах,  
В совершенном поле прибежища —  
В безупречных Трёх драгоценностях.

*Приняв прибежище, молча посидите дольше, чем обычно.*

### IV. Раскаяние

विज्ञापयामि संबुद्धान् सर्वदिक्षु व्यवस्थितान्।  
महाकारुणिकंश्चापि बोधिसत्त्वान् कृताञ्जलिः॥

**ВИДЖНЬЯПАЯМИ САМБУДХАН САРВАДИКШУ ВЬЯВАСТХИТАН/  
МАХАКАРУНИКАМШЧАПИ БОДХИСАТТВАН КРИТАНЬДЖАЛИХ(и)//**

Всем совершенным буддам, бодхисаттвам  
Всех сторон света, где б ни пребывали,  
Великой милости властителям блаженства  
Молитву вознесём, сложив ладони:

अनादिमति संसारे जन्मन्यत्रैव वा पुनः।  
यन्मया पशुना पापं कृतं कारितमेव वा॥

**АНАДИМАТИ САМСАРЕ ДЖАЙМАНЬЯТРАЙВА ВА ПУНАХ(а)/  
ЯНМАЙЯ ПАШУНА ПАПАМ КРИТАМ КАРИТАМЕВА ВА//**

«Как в жизни этой, так и в прошлых,  
Вращаясь в колесе самсары,  
Вредили мы другим живущим  
И побуждали их к тому же.

यच्चानुमोदितं किञ्चिदात्मघाताय मोहतः।  
तदत्ययं देशयामि पश्चात्तापेन तापितः॥

**ЯЧЧАНУМОДИТАМ КИМЧИТ АТМАГХАТАЯ МОХАТАХ(а)/  
ТАДАТЬЯЯМ ДЕШАЯМИ ПАШЧАТТАПЕНА ТАРИТАХ(а)//**

Невежеством обмануты своим,  
Мы находили радость в заблужденьях,  
Теперь же, видя ясно, что творили,  
Защитники, мы честно признаёмся!

स्त्रयेऽपकारो यो मातपितृषु वा मया।  
गुरुष्वन्येषु वा क्षेपात् कायवाग्बुद्धिभिः कृतः॥

**РАТНАТРАЕ АПАКАРО ЙО МАТАПИТРИЩУ ВА МАЙЯ//  
ГУРУ ШВАНЬЕШУ ВА КШЕПАТ КАЯ ВАГБУДДИБХИХИ КРИТАХ(а)//**

Что совершили из-за омрачений  
Смертного тела, речи и ума,  
Три драгоценности презрев, наперекор  
Родителям, наставникам и прочим,

अनेकदोषदुष्टेन मया पापेन नायकाः।  
यत्कृतं दारुणं पापं तत्सर्वं देशयाम्यहम्॥

**АНЕКАДОШАДУШТЕНА МАЙЯ ПАПЕНА НАЙЯКАХ(а)/  
ЯТРКРИТАМ ДАРУНАМ ПАПАМ ТАТСАРВАМ ДЕШАЯМЬЯХАМ//**

Всё то недоброе, что натворили мы,  
Всё мерзкое, что ум отягощает,  
Всё отвратительное, что мы затевали,  
Открыто признаём перед учителями мира.

कथम च निःसरामी असमात अत्योद्विग्नोस्मि नायकः  
मा भूनमे मृत्युः अचिरा दक्षिणे पापसम्चये॥

**КАТХАМ ЧА НИХ(и) САРАМИ АСМАТ АТЬОДВИГНОСМИ НАЙЯКАХ(а)/  
МА ДХУНМЕ МРИТЬЮХ(у) АЧИРА ДАКШИНЕ ПАПСАМЧАЕ//**

Возможно, смерть наступит раньше,  
Чем мы недоброе успеем устранить.  
Как нам тогда освободиться от него?  
Мы просим вас нам даровать защиту!»



अत्ययमत्ययत्वेन प्रतिगृह्णन्तु नायकाः।  
न भद्रकमिदं नाथा न कर्तव्यं पुनर्मया॥

**АТЬЯЬЯМ АТЬЯЯТВЕНА ПРАТИГРИХНАНТУ НАЙЯКАХ(а)/  
НА БХАДРАМИДАМ НАТХА НА КАРТАВЬЯМ ПУНАРМАЙЯ//**

Хранители, властители миров,  
Вас молим: нас примите омрачённых.  
А все дела негодные как есть  
Мы обещаем впредь не совершать.

**//OM// //OM//**

V. СОРАДОВАНИЕ

VI. ПРОСЬБА ВРАЩАТЬ КОЛЕСО ДЖАРМЫ

VII. ПРОСЬБА К ПРОСВЕТЛЁННЫМ НЕ УХОДИТЬ В ПАРИНИРВАНУ

VIII. ПОСВЯЩЕНИЕ

V. СОРАДОВАНИЕ

अपायदुःखविश्रामं सर्वसत्त्वैः कृतं शुभम्।

अनुमोदे प्रमोदेन सुखं तिष्ठन्तु दुःखिताः ॥

**АПЯДУХКХА ВИШРАМАМ САРВАСАТВАЙХ(а) КРУТАМ ШУБХАМ/  
АНУМОДЕ ПРАМОДЕНА СУКХАМ ТИЦТХАНТУ ДУХКХИТАХ(а)//**

В достойном радость находя,  
Потерянности утишая участь,  
Мы радуемся высшим состояниям  
Тех, кто еще не превзошёл страданья.

संसारदुःखनिर्मोक्षमनुमोदे शरीरिणाम्।

बोधिसत्त्वत्वबुद्धत्वमनुमोदे च तायिनाम् ॥

**САМСАРАДУХКХА НИРМОКШАМ АНУМОДЕ ШАРИРИНАМ/  
БОДХИСАТТВА ТВА БУДДХАТВАМ АНУМОДЕ ЧА ТАЙИНАМ//**

Восхищены собраньем лучших качеств —  
Причиной обретенья просветленья,  
Свободой от круговорота боли,  
Что смертные смогли приобрести.

चित्तोत्पादसमुद्रांश्च सर्वसत्त्वसुखावहान्।

सर्वसत्त्वहिताधानाननुमोदे च शासिनाम् ॥

**ЧИТТОТПАДА САМУДРАНШЧА САРВАСАТТВА СУКХАВАХАН/  
САРВАСАТТВА ХИТАДХАНАН АНУМОДЕ ЧА ШАСИНАМ//**

Восхищены мы буддовостью Мудрых  
И поклоняемся сынов их чистым землям.  
И в океане просветлённом благого умонастроенья



Что жаждет привести живых к блаженству,  
Любым поступком пользу принося, —  
В том тоже утешение и радость.

## VI. ПРОСЬБА ВРАЩАТЬ КОЛЕСО ДХАРМЫ

सर्वासु दिक्षु संबुद्धान् प्रार्थयामि कृताञ्जलिः।  
धर्मप्रदीपं कुर्वन्तु मोहाद्दुःखप्रपातिनाम्॥

**САРВАСУ ДИКСУ САМБУДДХАН ПРАРТХАЯМИ КРИТАНЬДЖАЛИХ(И)/  
ДХАРМАПРАДИПАМ КУРВАНТУ МОХАДУХКХА ПРАПАТИНАМ//**

Сложив ладони, будд мы умоляем,  
Что пребывают в разных света сторонах:  
«Зажгите Дхармы свет в потёмках боли  
Для всех, в смятении блуждающих на ощупь,  
Чтоб их освободить от всех страданий!»

## VII. ПРОСЬБА К ПРОСВЕТЛЕННЫМ НЕ УХОДИТЬ В ПАРИНИРВАНУ

निर्वातुकामांश्च जिान् याचयामि कृताञ्जलिः।  
कल्पाननन्तांस्तिष्ठन्तु मा भूदन्धमिदं जगत्॥

**НИРВАТУКАМАМШЧА ДЖИНАН ЯЧЧХАЯМИ КРИТАНЬДЖАЛИХ(И)/  
КАЛПАН АНАНТАМ СТИЦТХАНТУ МА БХУДАНДХАМИДАМ ДЖАГАТ//**

Сложив ладони, умоляем просветлённых,  
Готовых отойти к нирване:  
В неведение блуждающих не бросьте,  
Средь нас останьтесь на бесчётные столетья!



## VIII. ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

एवं सर्वमिदं कृत्वा यन्मयासादितं शुभम्।  
तेन स्यां सर्वसत्त्वानां सर्वदुःखप्रशान्तिकृत्॥

**ЭВАМ САРВАМИДАМ КРИТВА ЯНМАЙЯСАДИТАМ ШУБХАМ/  
ТЕНА СЬЯМ САРВАСАТТВАНАМ САРВАДУХКХА ПРАЩШАНТИКРИТ//**

Всем тем, что выполнено ныне,  
Достоинствами всеми, что возникли,  
Пусть боль всех тех, кто жив на белом свете,  
Рассыпавшись, с лица земли сотрётся.

## ОБЕТ БОДХИСАТТВЫ

*Здесь можно опуститься на правое колено и нараспев произнести  
один раз на санскрите и дважды по-русски:*

यथा गृहीतं सुगतैर्बोधिचित्तं पुरातनैः।  
ते बोधिसत्त्वशिक्षायामानुपूर्व्या यथा स्थिताः॥

**ЯТХА ГРИХИТАМ СУГАТАЙР БОДХИЧИТТАМ ПУРАТАНАЙХ(a)/  
ТЕ БОДХИСАТТВА ШИКШАЯМ АНУПУРВЬЯ ЯТХА СТХИТАХ(a)//**

Как будды всех времён прошедших  
Бесценный, пробуждённый ум растили,  
В обетах чистых бодхисаттвы пребывая,  
Приверженно учились шаг за шагом,

तद्वदुत्पादयाम्येष बोधिचित्तं जगद्धिते।  
तद्वदेव च ताः शिक्षाः शिक्षिष्यामि यथाक्रमम्॥

**ТАДВАДУТПАДАЯМ ЕЩА БОДХИЧИТТАМ ДЖАГАДДХИТЕ/  
ТАДВАДЕВА ЧА ТАХ(a) ШИКШАХ(a) ШИКШИЩЬЯМИ ЯТХАКРАМАМ//**

Пусть так и я для блага всех живых  
Смогу взрастить ум просветлённый  
И неуклонной поступью заветы  
Исполню, обучаясь шаг за шагом.



## ПРАКТИКА ПОВТОРЕНИЯ МАНТРЫ

*Прочтите вслух наставления о том, как повторять мантру:*

### I

Созерцайте Сиддхартху перед собой.  
Теперь пусть ваш ум мягко покоится на лotosовом сиденье Будды.

Сияющие лучи света льются из лотоса и растворяются в вас, вы обретаете долголетие и благополучие, и ваши силы — духовные и физические — возрастают.

Лучи неистощимого света струятся во все стороны и пронизывают всех существ, смягчая их боль и причины страдания.

Свет усиливается, сияя во все стороны и пронизывая всех существ, он утишает всю их боль, и ваши желания быстро исполняются.

Свет озаряет нашу природу будды, что подобна лотосу, цветущему на болоте, и безупречно её раскрывает.

## 2

Созерцайте Татхагату перед собой.

Теперь пусть ваш ум мягко покоится на его позе — ваджрасане.

Сияющие лучи света струятся из ног, скрещенных в ваджрасане, растворяются в вас и наделяют вас силой постижения единства проявлений и пустотности.

Лучи света струятся из ваджрасаны, освобождая всех существ от привычки делить всё на плохое и хорошее, прекрасное и безобразное, чистое и грязное, и от любых предубеждений.



## 3

Созерцайте Сугату перед собой.

Теперь пусть ваш ум мягко покоится на его левой ладони в дхьяна-мудре .

Сияющие лучи света струятся из его левой ладони и растворяются в вас, очищая от беспокоящих эмоций , тревоги, уныния, одиночества и вялости.

Лучи света струятся из его левой ладони, и, благодаря освоенной в совершенстве шаматхе, ваш ум и умы всех существ становятся гибкими.

Свет неистощимо льётся во все стороны, и, благодаря освоенной в совершенстве випашьяне, все существа видят истину.

#### 4

Созерцайте Махамуни перед собой.

Теперь пусть ваш ум покоится на его правой ладони, сложенной в бхумиспарша-мудре.<sup>5</sup>

Сияющий свет струится из его правой ладони, устраняя в вас лицемерие и страх.

Свет неистощимо льётся во все стороны света, преумножая честность, храбрость и бесстрашие в вас и во всех существах.

---

<sup>5</sup> Санскр. Мудра касания земли.

## 5

Созерцайте Шакьясимху<sup>6</sup> перед собой.  
Теперь пусть ваш ум мягко покоится на его золотистой коже.

Сияющий свет струится от его золотистой кожи, устраняя в вас лень, отчуждённость, грусть, уныние, незащищённость и медлительность.

Свет неистощимо льется во все стороны, питая вдохновение, уверенность, самобытность и непритворность в вас и во всех существах.

---

<sup>6</sup> Санскр., Лев Шакьев.

6

Созерцайте Шакьямуни перед собой.  
Теперь пусть ваш ум мягко покоится на его лице.

Сияющие лучи света исходят из его лица и рассеивают недоразумения,  
недопонимание и скованность.

Лучи неистощимого света льются во все стороны, усиливая вашу способность  
и способность всех существ вдохновлять друг друга в мудрости и сострадании.



7

Созерцайте Льва среди Людей, Наивысшего Буйвола, Царя всех Двуногих,  
Четвёртого Освободителя, Учителя Богов.  
Теперь мягко успокойте ум на его межбровье и макушке.<sup>7</sup>

Сияющие лучи света льются из его межбровья и макушки и растворяют все завесы,  
мешающие видеть себя и остальных как Будду.

---

<sup>7</sup> Санскр., урна и ушниша.



8

Созерцайте весь целиком совершенный образ духовного друга,  
нашего защитника — наше прибежище.  
Пусть ваш ум мягко покоится на образе Будды.  
Сияющие лучи света струятся из Будды, озаряя всё вокруг.



*Затем нараспев произнесите или прочтите трижды на санскрите:*

गुरुम् शास्तारम् भगवन्तम् तथागतम् अहर्न्तम् सम्यक् संबुद्धम् श्रीजिनम् शाक्यमुनिम् नमामि,  
पूजयामि शरणम् च गच्छामि

**ГУРУМ ШАСТАРАМ БХАВАНТАМ ТАТХАГАТАМ АРХАНТАМ САМЬЯКСАМБУДДХАМ  
ШРИДЖИНАМ ШАКЬЯМУНИМ НАМАМИ ПУДЖАЯМИ ШАРАНАМ ЧА ГАЧЧХАМИ//**

Высший учитель, Бхагаван, Татхагата, Архат, Полностью Совершенный Будда,  
Славный Победитель Шакьямуни Будда, тебе я поклоняюсь!  
Тебе я совершаю подношения! В тебе я принимаю прибежище!

*Теперь несколько раз нараспев произнесите мантру Шакьямуни и затем читайте её вполголоса как можно дольше:*

तद्यथा ॐ मुने मुने महामुनये स्वाहा

**ТАДЬЯТХА ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНАЕ СВАХА**

*Вслед за мантрой прочтите два стиха:*

О Татхагата, пусть все мы обретём черты,  
Срок жизни, приближённых, земли чистые  
И высшие приметы совершенства —  
Всё в точности как у тебя.

Могуществом сих восхвалений и молитвы,  
В каких бы землях мы ни пребывали,  
Пусть стихнут распри, нищета, болезни,  
А Дхарма крепнет, и растёт благополучие.

## МЕДИТАЦИЯ

*По желанию можно выполнить простирание с каждой строчкой стиха прибежища.*

### **БУДДАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ**

К Будде я иду за прибежищем,  
*(Первое простирание)*

### **ДХАММАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ**

К Дхарме я иду за прибежищем,  
*(Второе простирание)*

### **САНГАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ**

К Сангхе я иду за прибежищем.  
*(Третье простирание)*

*Читайте вслух и созерцайте вот так:*

Вообразите Будду Шакьямуни, окружённого всеми буддами прошлого, настоящего и будущего. Он и его окружение растворяются в свете, образуя облако света. Свет медленно тает в вас, и вы тотчас становитесь нераздельными с Буддой Шакьямуни. Не отвлекаясь, оставайтесь в этом состоянии несколько минут и созерцайте.



## ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

Для всех недомогающих на свете,  
Пока совсем их боль не истощится,  
Целителем пусть стану и сиделкой,  
А также и самим лекарством.

Потоки снеди и напитков изливая,  
Пусть голод утолю и жажду.  
Во время нужд и нищеты суровой  
Пусть я питаньем и опорой в жизни стану.

Всем, кто в нужде и полном разоренье,  
Пусть рогом изобилья послужу я.  
И буду в полном их распоряженье  
Источником всего, что им потребно.

## ВОСПИТАНИЕ УМА

И потому своё благополучие и тело,  
Заслуги, что собрали и что будут,  
Им отдадим, не утаив нисколько,  
Чтоб только пользу принести живущим.

Достичь нирваны можно, только сдавшись,  
Нирвана — это то, к чему стремимся,  
Но всё должно быть отдано в мгновение,  
И от неё должны мы отказаться.

А если вдруг касательно меня  
Лишь вспыхнет мысль почтения или гнева,  
Пусть эти состоянья обернутся  
Причиной блага, утоляющего жажду.

Все, кто в лицо обиду кинет,  
Или иное зло чинит мне,  
Пусть обвиняют и порочат — им всем  
Богатство просветленья прочу!

Пусть защитит смогу я беззащитных,  
Всем странникам предстану провожатым.  
И тем, кто пересечь желает воды,  
Пусть стану я мостом, плотом и лодкой.

Пусть буду островом тому, кто ищет суши,  
Светильником тому, кто жаждет света,  
Постелью тем, кто ждёт отдохновенья,  
Рабом тому, кто ищет услуженья.



Волшебным камнем, вазою богатства,  
Возвышенным целеньем, словом силы,  
Коровой изобилья, чудным дровом  
Пусть стану я для каждого живого.

Земле подобно, и всему пространству,  
И всем другим всеправляющим стихиям,  
Пусть стану я для множества живущих  
Основой жизни, родником питастья.

Так, для всего бескрайнего, живого  
На всём просторе до краёв небесных  
Пусть обернусь источником их жизней,  
Пока не превзойдут они печали.

## ДЖАЯ МАНГАЛА ГАТХА — ВОСХВАЛЕНИЕ БУДДЫ

Какой бы облик ты ни принял,  
В любом тебя мы чтим как Будду.  
Тебя — с тридцатью двумя возвышенными знаками —  
И безупречных победителей — мы чтим!

Где б ни родились пробуждённые,  
И где б ни обретали просветленье,  
Где б ни вращали Дхармы колесо, что примиряет,  
Где б ни ушли в махапаринирвану

И где б ни пребывали как сугаты,  
Куда бы ни ступали или шли,  
Где бы, как львы, ни почивали,  
У всякой ступы — в знак их прихода иль ухода —

Вверху, внизу, посередине,  
И в десяти сторонах света —  
Есть у них облик или нет —  
Святыням этим поклонимся!



## МОЛИТВА ДОЛПОПЫ

*Завершите садхану, трижды прочитав молитву Долпопы:*

Пусть же во всех своих рожденьях  
Буду нести я бремя Дхармы Будды.  
А если не смогу, тогда хотя бы  
Закат её пусть мне не даст покоя.





SIDDHARTHA'S  
INTENT

## ЗАМЕТКА СОСТАВИТЕЛЕЙ И ПЕРЕВОДЧИКОВ

*Эта садхана исходно была составлена Зубином и Ашей Балсара (WCCL Foundation, Пуна) под руководством Дзонгсара Кхьенце Ринпоче и с указаниями Дубгьюд Тензина Ринпоче для Фестиваля Сиддхартхи в 2018 году. Затем в марте 2020 года она была пересмотрена Дзонгсаром Кхьенце Ринпоче и дополнена материалами с помощью Таши Колмана. Текст на санскрите проверила Раджи Раманан, Этот временный черновик составлен Хэрри Эйнхорном 23 июля 2020 года. Многие английские тексты написаны самим Дзонгсаром Кхьенце Ринпоче либо основаны на переводах Padmakara Translation Group и Lotsawa House, за исключением тех, где в сносках указано иное. Мари Тензин сделала дополнительные правки и вставки. Санскрит проверила и отредактировала Амай Балсара.*

На русский язык перевод выполнила Баулия Праджapati Дживан (по тексту «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы», ИД Ганга, 2014).

Редактировала Шаши Мартынова

Санскритские тексты переложила на кириллицу Праджapati

Внесла дополнительные правки Анастасия Еременко

Вычитала Анна Петрова

Дизайн и верстка: Ярослав Грибачев

### **Переводческая группа ДДКР.**

Октябрь 2019 – ноябрь 2022  
Среднерусская равнина,  
Москва



