

# ТРИРАТНА АНУСМРИТИ САДХАНА

Для ежедневного вспоминания  
благородных Трёх драгоценностей

त्रिरत्न अनुस्मृति साधना



## Вступление Дзонгсара Кхьенце Ринпоче

Быть пробужденным есть высшая цель тех, кому повезло следовать Будде — тому, кто пробудился. Поскольку заблуждений наших бесчисленное множество, Будда учил бесчисленному множеству способов пробудиться.

Один из самых распространенных 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 он не гонялся за неисчерпаемыми отвлечениями, какие беспрестанно искушают нас.

Но так называемое памятование ни в коем случае не следует сводить лишь к упражнению «сичу-дышу», как это нередко понимают в наши дни. Тщательно ухаживать за дзэн-садом, кропотливо свершать японскую чайную церемонию, правильно складывать салфетку и класть ложку на церемониальной трапезе ориоки, насыпать песочную мандалу в точной последовательности цветов, петь с безошибочным ритмом и интонацией — все это средства на пути не-отвлечения. Точно так же можно поддерживать памятование, совершая молитвы и подношения цветочных лепестков, простираясь, складывая руки в мудре анджали и других, читая сутры и мантры или произнося имена Будды.

Среди всех этих практик, укрепляющих не-отвлечение, или памятование, как мы обычно это называем, одна из самых значимых — вспоминание о Трех 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 чрезвычайную важность в добродетели, или заслуге, определяемой как намерение или действие, которые приближают нас к истине. Молитвы и пуджи, подобные этой, считаются образцовыми способами накопления заслуг, поскольку молитвы и пуджи — это искусные средства, побуждающие к нужным устремлениям и действиям, какие в конечном счете ведут к постижению истины.

Вот почему, в то время как буддизм поощряет благотворительность и иные способы накопления добродетели и заслуг, наибольшее усердие в нем направлено на то, чтобы привести нас к истине. А копить заслуги для этого лучше всего вспоминанием о Будде, Дхарме и Сангхе — как в этой садхане.



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!

# Сутра воспоминания качеств благородных Трёх драгоценностей

*Прочтите вслух:*

## Вспоминание Будды

Поклоняюсь всем буддам и бодхисаттвам.

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

Татхагаты пребывают согласно своей духовной силе, это их источник. Корни их добродетели никогда не истощаются.

Они в совершенстве украшены всевозможным терпением, они есть основа сокровищ духовной силы, наделены превосходными малыми и великими признаками в их полном цветении. Их деяния уместны и своевременны. Их облик всегда приятен взору.

Они приносят истинную радость всем, кто преисполнен доверия. Они обладают безмерной мудростью. Они неуязвимы.

Они учителя всем существам. Отцы всем бодхисаттвам. Цари всем благородным. Проводники всем тем, кто на пути во град нирваны.

Их мудрость безмерна. Их красноречие непостижимо, их голоса чисты, их речи мелодичны. Они неотразимы, их облик бесподобен.

Они не осквернены миром желаний, не запятнаны миром форм, не затронуты миром отсутствия форм.

Они полностью свободны от совокупностей [скандх]. Они не ограничены полями переживаний [дхату]. Основы чувств [аятаны] им подвластны.

Они рассекли узлы и свободны от неудовлетворенности; они свободны от желаний и пересекли поток.

Их мудрость совершенна. Они пребывают в мудрости будд-бхагаванов прошлого, настоящего и будущего. Они не пребывают в нирване. Они пребывают в окончательном совершенстве.

Они пребывают там, откуда зрят всех существ.

Таковы истинные качества татхагат.

## Вспоминание Дхармы

Святая Дхарма — благо в начале, благо в середине и благо в конце.

Смысл ее превосходен, слова ее превосходны. Она неподдельна, изначально безупречна и полностью очищена.

Дхарму прекрасно изложил Бхагаван. Это истинное видение. Она свободна от изъянов. Она вечна. Она направляет. Она здесь. Мудрые должны ее постичь.

Дхарма-виная, прекрасно провозглашенная бхагаваном, прекрасно преподана. Это избавление, ведущее к полному просветлению. Она не разобщает, она объединяет. Она надежна. Она ведет к завершению скитаний.

## Вспоминание Сангхи

Благородные ученики Сангхи Бхагавана входят в поток полностью. Они входят с прозрением. Они входят напрямую. Они входят мирно.

Они достойны того, чтобы их чтили, сложив ладони. Они достойны поклонения.

Они — поля духовной силы, всё поднесенное им — чисто. Они достойны даров, они достойны щедрости.

# Сутра вспоминания качеств благородных Трёх драгоценностей (санскрит)

नमः सर्वबुद्धबोधिसत्त्वेभ्यः  
НАМА(х) САРВА БУДДХА БОДХИСАТ्टВЕ БХЬЯХ(а)/

बुद्धानुस्मृतिः  
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 कार्येण, अलिप्तः कामैः, अनुपलिप्तो रूपैः असंसृष्ट आरूप्यैः, विप्रमुक्तः स्कन्धेभ्यः, विसम्प्रयुक्तो धातुभिः, संवृत आयतनैः, प्रच्छिन्नो ग्रन्थैः, विमुक्तः परिदाघैः, परिमुक्तस्तृष्णया, ओघादुत्तीर्णः परिपूर्णो ज्ञानेन, प्रतिष्ठितोऽतीतानागतप्रत्युत्पन्नानां बुद्धानां भगवतां ज्ञाने, अप्रतिष्ठितो निर्वाणे, स्थितो भूतकोट्याम्, स्थितः सर्वसत्त्वालोकनीयायां भूमौ, सर्व इमे तथागतानां विशेषतः सम्यग् गुणाः।

НИШЬЯНДАХ(а) СА ТАТХАГАТАХ(а) ПУНЬЯНАМ АВИПРАНАШАХ(а) КУШАЛАМУ-  
ЛАНАМ АЛАНКРИТАХ(а) КШАНТЬЯ АЛАЯХ(а) ПУНЬЯНИДХАНАНАМ ЦИТРИТО  
АНУВЬЯНЬДЖАНЕЙХ(а) КУСУМИТО ЛАКШАНЕЙХ(о) ПРАТИРУПО ГОЧАРЕНА АПРАТИКУЛО  
ДАРЩАНЕНА АБХИРАТИХ(и) ШРАДХАДХИМУКТАНАМ АНАБХИБХУТАХ(а) ПРАДЖНЯЯ  
АНАВАМАРДАНИО БАЛЕЙХ(е) ШАСТА САРВАСАТТВАНАМ ПИТА БОДХИСАТТВАНАМ РАДЖА  
АРЬЯ ПУДГАЛАНАМ САРТХАВАХАХ(а) НИРВАНАНАГАРА САМПРАШТИТАНАМ АПРАМЕИО  
ДЖНЯНЕНА АЧИНЬТЬЯХ(а) ПРАТИБХАНЕНА ВИШУДХАХ(а) ГХОСЕНА АСЕЧАНАКО РУПЕНА  
АПРАТИСАМАХ(а) КАЙЕНА АЛИПТАХ(а) КАМЕЙХ(е) АНУПАЛИПТО РУПЕЙХ(е) АСАМСРИШТА  
АРУПЕЙХ(е) ВИПРАМУКТАХ(а) СКАНДХЕБХЬЯХ(а) ВИСАМПРАЮКТО ДХАТУБХИХ(и) САМВРИТА  
АЯАНЕЙХ(е) ПРАЧЧИННО ГРАНТХЕЙХ(е) ВИМУКТАХ(а) ПАРИДАГХАНЕЙХ(е)  
ПАРИМУКТАСТРИЩНАЯ ОГХАДУТТИРНАХ(а) ПАРИПУРНО ДЖНЯНЕНА ПРАТИЩТИТО АТИТАНА  
ГАТА ПРАТЬЮТПАННАНАМ БУДДХАНАМ БХАГАВАТАМ ДЖНЯНЕ АПРАТИЩТИТО НИРВАНЕ  
СТХИТО БХУТАКОТЪЯМ СТХИТАХ(а) САРВА САТТВА ЛОКАНЬЯМ БХУТАУ САРВА ИМЕ  
ТАТХАГАТАНАМ ВИШЕЩАТАХ(а) САМЬЯГ ГУНА(а)/

## धर्मानुस्मृतिः Вспоминание Дхармы

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

САДДХАРМАСТУ АДАУ КАЛЪЯНАНХ(а) ПАРЪЯВАСАНЕ КАЛЪЯНАХ(а) СВАРТХАХ(а)  
СУВЪЯНЪДЖНЯНАХ(а) КЕВАЛАХ(а) ПАРИПУРНАХ(а) ПАРИШУДДХАХ(а) ПАРЪЯВАДАТАХ(а)  
СВАКХЪЯТЕХ(а) БХАГАВАТО ДХАРМАХ(а) САНДРИЩТИКАХ(а) НИРДЖВАРАХ(а)  
АКАЛИКАХ(а) АУПАНАЙИКАХ(а) АЙХИПАШЪЯКАХ(а) ПРАТЪЯТМАВЕДАНИИО  
ВИДЖАЙХ(а) СВАКХЪЯТО БХАГАВАТО ДХАРМАВИНАЙХ(а) СУПРАВЕДИТАХ(а)  
НАЙРЪЯНИКАХ(а) САМБОДХИГАМИ АБХИННАХ(а) САМСТУПАХ(а) САМПРАТИШАРАНАХ(а)  
ЧХИННАПЛОТИКАХ(а)//

संघानुस्मृतिः  
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 ДАКШИНА  
ПАРИШОДХАКАХ(а) ПРАХАВАНИЪЯХ(а) АХАВАНИЪЯХ(а)//

## Прибежище

*Прочтите или нараспев произнесите один раз на пали:*

БУДДАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ  
ДХАММАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ  
САНГАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ

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

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

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

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

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:*

Перед нами лотос, свежий, великолепный и безупречный.  
На нём восседает лучезарный Будда.  
Ростом как в жизни, статный, живой и сострадательный,  
Свободный, прекрасный, бесстрашный и любящий.

*Побудьте с этим минуту.*

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

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

*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.



*Произнесите нараспев:*

**ॐ पद्मकमलये सत्त्वम्**  
OM PADMAKAMALAE SATTVAM

*Offering drinking water and foot-washing water, recite:*

**ॐ वज्र अर्घ्यम् आः हुं**  
OM VADJRA ARGHYAM A(x) HUM

**ॐ वज्र पाद्यम् आः हुं**  
OM VADJRA PADYAM A(x) HUM

**Поклонение всем телом с короткой мантрой**

*Здесь можно выполнить три простирания.*

**अतिपु हो प्रतीच्छ हो**  
ATIPU HO PRATICCHHA HO

## Краткое воспевание деяний Будды Арья Сурой

Когда явился ты на свет,  
вожак людей,  
Ты сделал семь шагов  
и возгласил:  
«В этом мире  
я превыше».  
Тебе, о Премудрый,  
пою я славу!

Спустился ты сперва  
с небес Тушиты  
И в царственных покоях  
в утробу матери вошел;  
В рощах Лумбини,  
о Мудрец, родился ты:  
Тебе, Победоносный,  
высший из богов,  
пою я славу!

Тридцать две няньки  
во дворце  
лелеяли тебя,  
Юность свою провел ты  
в забавах при дворе Шакьев.  
В Капилавасту  
Гопа женой тебе стала.  
Тебе, Несравненный среди трех миров,  
пою я славу!

У четырех врат городских  
узрел ты четыре вида печали,  
Власы остриг  
пред Ступой Вишудхи;  
На берегах Нираньджаны  
предавался ты послушанью.  
Тебе, свободному  
от любых затемнений,  
пою я славу!

В Раджагрихе укротил ты  
слона упрямого,  
В Вайшали тебе  
мед обезьяны поднесли,  
В Магадхе, о Мудрый,  
обрел ты буддовость.  
Тебе, в ком бескрайняя мудрость цветет,  
пою я славу!

В Варанаси  
повернул ты колесо Дхармы,  
А в роще Джеты  
явил чудес великих множество,  
В Кушинагаре  
твой ум-мудрость ушел в паринирвану.  
Тебе, чей ум подобен небесам,  
пою я славу!

Заслугою созданья  
этой хвалы  
деяниям Будды  
пусть все поступки всех существ  
равны будут твоим.

## Молитва семи ветвей (краткая)

*Нараспев прочтите один раз на санскрите и один раз по-русски.  
После каждой ветви молитвы пребывайте в созерцании примерно полминуты.*

### Преклонение

सर्वक्षेत्राणुसंख्यैश्च प्रणामैः प्रणमाम्यहम्।  
सर्वत्र्यध्वगतान् बुद्धान् सहधर्मगणोत्तमान्॥  
САРВА КХШЕТРАНУ САМЬКЬЯШЧА  
ПРАНАМАЙХ(a) ПРАНАМАМЬЯХАМ/  
САРВАТРЬЯ ДХВАГАТАН БУДДХАН  
САХАДХАРМА ГАНОТТАМ//

Пред буддами времен и направлений  
И перед Дхармой и Собраньем Высшим  
Телами, коих больше, чем пылинок  
На всей земле, я, почитая, простираюсь.

### Подношение

मञ्जुघोषप्रभृतयः पूजयन्ति यथा जिनान्।  
तथा तथागतान्नाथान् सपुत्रान् पूजयाम्यहम्॥  
МАНДЖУГОША ПРАБХРУТАЯХ(a)  
ПУДЖАЯНТИ ЯТХА ДЖИНАН/  
ТАТХА ТАТХАГАТАННАТХАН  
САПУТРАН ПУДЖАЯМЬЯХАМ//

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

## Исповедь

मया बालेन मूढेन यत्किंचित्पापमाचितम्।  
प्रकृत्या यच्च सावद्यं प्रज्ञप्त्यावद्यमेव च॥  
МАЙЯ БАЛЕНА МУДХЕНА ЯТКИНЧИТ  
ПАПАМАЧХИТАМ/  
ПРАКРУТ्या ЯЧЧХА САВАДХ्याМ  
ПРАДЖНЯПТ्याВАД्याМЕВА ЧА//

तत्सर्वं देशयाम्येष नाथानामग्रतः स्थितः।  
कृताञ्जलिर्दुःखभीतः प्रणिपत्य पुनः पुनः॥  
ТАТСАРВАМ ДЕШАЯМЬЕЩА  
НАТХАНАМГРАТАХ(a) СТХИТАХ(a)/  
КРУТАНЬЯЛИР ДУХКХА БХИТАХ(a)  
ПРАНИПАТ्या ПУНАХ(a)  
ПУНАХ(a)//

अत्ययमत्ययत्वेन प्रतिगृह्णन्तु नायकाः।  
न भद्रकमिदं नाथा न कर्तव्यं पुनर्मया॥  
АТ्याьяМ АТ्याЯТВЕНА  
ПРАТИГРИХНАНТУ НАЙЯКАХ(a)/  
НА БХАДРАМИДАМ НАТХА НА  
КАРТАВ्याМ ПУНАРМАЙя//

Несправедливое, что мной совершено,  
Невежественной глупостью моею,  
Все действия, зловредные по сути,  
И все несоблюденные обеты,

И все, что есть, я прямо признаю  
Пред ясными защитников очами.  
Страшась страданий, что грядут,  
Сложив ладони, вечно простираюсь.

Хранители, властители миров,  
Молю: примите грешного меня.  
А все дела негодные как есть  
Я обещаю впредь не совершать.

## Сорадование

अपायदुःखविश्रामं सर्वसत्त्वैः कृतं शुभम्।  
अनुमोदे प्रमोदेन सुखं तिष्ठन्तु दुःखिताः॥  
АПАЯДУХКХА ВИШРАМАМ  
САРВАСАТВАЙХ(а) КРУТАМ ШУБХАМ/  
АНУМОДЕ ПРАМОДЕНА СУКХАМ  
ТИШТХАНТУ ДУХКХИТАХ(а)//

संसारदुःखनिर्मोक्षमनुमोदे शरीरिणाम्।  
बोधिसत्त्वत्वबुद्धत्वमनुमोदे च तायिनाम्॥  
САМСАРАДУХКХА НИРМОКШАМ  
АНУМОДЕ ШАРИРИНАМ/  
БОДХИСАТТВА ТВА БУДДХАТВАМ  
АНУМОДЕ ЧА ТАЙИНАМ//

चित्तोत्पादसमुद्रांश्च सर्वसत्त्वसुखावहान्।  
सर्वसत्त्वहिताधानानुमोदे च शासिनाम्॥  
САМСАРАДУХКХА НИРМОКШАМ  
АНУМОДЕ ШАРИРИНАМ/  
БОДХИСАТТВА ТВА БУДДХАТВАМ  
АНУМОДЕ ЧА ТАЙИНАМ//

В достойном радость находя,  
Потерянности утишая участь,  
Я радуюсь счастливым состояньям  
Тех, кто еще не превзошел страданья.

Собранием лучших качеств восхищаюсь —  
Причиной обретенья просветленья,  
Свободе радуюсь от круговерти боли,  
Что смертные смогли приобрести.

Я буддовостью Мудрых восхищаюсь  
И поклоняюсь чистым землям их сынов.  
И в океане просветленном благого  
умонастроенья  
Что жаждет привести живых к блаженству,  
Любым поступком пользу принося, —  
В том тоже утешение и радость.

## Просьба вращать колесо Дхармы

सर्वासु दिक्षु संबुद्धान् प्रार्थयामि कृताञ्जलिः।  
धर्मप्रदीपं कुर्वन्तु मोहाद्दुःखप्रपातिनाम्॥  
САРВАСУ ДИКШУ САМБУДХАН  
ПРАРТХАЯМИ КРИТАНЬДЖАЛИХ(и)/  
ДХАРМАПРАДИПАМ КУРВАНТУ  
МОХАДУХКХА ПРАПАТИНАМ //

Сложив ладони, будд я умоляю,  
Что пребывают в разных света сторонах:  
«Зажгите Дхармы свет в потемках боли  
Для всех, в смятении блуждающих на ощупь!»

## Просьба к просветленным не уходить в паринирвану

निर्वातुकामांश्च जिान् याचयामि कृताञ्जलिः।  
कल्पाननन्तांस्तिष्ठन्तु मा भूदन्धमिदं जगत्॥  
НИРВАТУКАМАМШЧА ДЖИНАН  
ЯЧЧХАЯМИ КРИТАНЬДЖАЛИХ(и)/  
КАЛПАН АНАНТАМ СТИЩТХАНТУ МА  
БХУДАНДХАМИДАМ ДЖАГАТ //

Сложив ладони, умоляю просветленных,  
Готовых отойти к нирване:  
В неведение блуждающих не бросьте,  
Средь нас оставайтесь на бесчисленные столетья!

## Посвящение

एवं सर्वमिदं कृत्वा यन्मयासादितं शुभम्।  
तेन स्यां सर्वसत्त्वानां सर्वदुःखप्रशान्तिकृत्॥  
ЭВАМ САРВАМИДАМ КРИТВА  
ЯНМАЙЯСАДИТАМ ШУБХАМ/  
ТЕНА СЬЯМ САРВАСАТТВАНАМ  
САРВАДУХКХА ПРАЦШАНТИКРИТ//

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

## 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)//

तद्वदुत्पादयाम्येष बोधिचित्तं जगद्धिते।  
तद्वदेव च ताः शिक्षाः शिक्षिष्यामि यथाक्रमम्॥  
ТАДВАДУТПАДАЯМ ЕЩА  
БОДХИЧИТТАМ ДЖАГАДДХИТЕ/  
ТАДВАДЕВА ЧА ТАХ(a) ШИКШАХ(a)  
ШИКШИЩЬЯМИ ЯТХАКРАМАМ//

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

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



## Практика повторения мантры

*Читайте указания вслух:*

~1~

Созерцайте Сиддхартху перед собой.  
Пусть ваш ум мягко покоится на его лotosовом сиденье.

Сияющие лучи света льются из лотоса и растворяются в вас,  
надея вас долголетием, заслугами, достатком и могуществом.

Свет, излучаемый лотосом, утишает любые ваши недуги,  
а ваши желания стремительно исполняются.

Негасимые лучи света сияют во все стороны и пронизывают  
всех существ, утоляя их боль и устраняя причины страданий.

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 мудре созерцательного равновесия.

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 ваш ум и умы всех существ  
видят истину благодаря полному освоению шаматхи.

Свет неистощимо льётся во все стороны, и вы, а также все существа  
видят истину благодаря полному освоению випашьяны.

~4~

Созерцайте Махамуни перед собой.  
Теперь пусть ваш ум покоится на его правой ладони,  
сложенной в бхумиспарша-мудре.

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

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

~5~

Созерцайте Шакьясимху 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 льётся во все стороны, питая вдохновение, уверенность, самобытность и непритворность в вас и во всех существах.



~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 и в вас,  
и во всех существах  
способность вдохновлять друг друга в мудрости и сострадании.

~7~

Созерцайте льва среди людей, превосходного буйвола,  
царя всех двуногих, четвёртого освободителя, учителя богов.  
Теперь мягко успокойте ум на его межбровье и макушке.

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

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 अर्हन्तम् सम्यक् संबुद्धम् श्रीजिनम् शाक्यमुनिम् नमामि, पूजयामि शरणम् च गच्छामि

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

Высший Гуру, Бхагаван, Татхагата, Архат, самьяksam 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

*Произнесите нараспев:*

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.  
Пусть Дхарма крепнет,  
и растёт благополучие.

# Медитация

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

БУДДАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ	<i>(Простираание 1)</i>	К Будде я иду за прибежищем,
ДХАММАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ	<i>(Простираание 2)</i>	К Дхарме я иду за прибежищем,
САНГАМ ШАРАНАМ ГАЧЧАМИ	<i>(Простираание 3)</i>	К Сангхе я иду за прибежищем.

*Читайте вслух и созерцайте вот так:*

Вообразите Будду Шакьямуни, окружённого всеми буддами прошлого, настоящего и будущего. Он и его окружение растворяются в свете, образуя шар 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

*Punya Paya Hai Jo Maine Triratna Smriti  
Sadhana Se Prerit Ho Har Jiv Jan Chale Sab  
Buddha Rah Pe*

*Yah Prarthna Hain Hamaari Bheet Ho Jaaye Nir-  
Bheet Sarva Kaidi Ab Ho Azaad Nirbal Janata  
Ho Balvaan*

*Kare Seva Ek Duje Ki  
Har Avasar Man Mein Ho Pyar Kshan  
Mein Mukht Ho Rog Se Sabhi Vyaadhiyon Se Mukht  
Sansaar*

*Raahi Paaye Khushiyaan Jaayein Woh,  
Jo Bhi Disha Sahaj Mile Unhe Saari Manzilein  
Sahaj Mile Unhe Woh Manzil*

Силой достоинств, обретенных  
От исполнения Триратны-смрити-садханы  
Пусть все живые вдохнутся  
И путь проложат к состоянию будды.

Пусть успокоятся, кто ужасом охвачен.  
Пленные освободятся из неволи.  
Пусть слабые вновь силу обретут.  
Пусть все друг другу в доброте помогут.

Пусть всякий, кто недомогает,  
Освободится от расстройств немедля.  
И пусть болезни, что доука смертным,  
Из мира навсегда исчезнут.

Пусть те, кто странствует в дорогах,  
Находят счастье, куда б они ни шли,  
Пусть обретут без всякого мытарства  
Все то, что их сердца желают.

*Kare Shishya-gan Yeh Prarthna Ki*

*Punya-Aatmaon Ki Krupa Se Barse Saavan  
Samay Anusaar Jisse Phasal  
Ho Sampan Aur Anna Ho Apaar*

*Raajya-Shaasan Ho Dharm-Anusaar  
Sukhi Samruddh Ho Sansaar Dava Ho  
Shaktishaali Mantra Ho Prabhaavshali*

*Sarva Daakini Rakshas Aadi Jo Sukh-Shaanti  
Nasht Karein Unke Man Mein  
Sab Ke Prati Karuna Aur Daya Jaagein*

*Mere Punya Ka Laabh Ho Har Jeev-Jan Ko  
Anginat Hain Sankhya Jinki Apaar Aakaash  
Samaan Har Ek Jan Tyaage Vinaashak Karma  
Sadaa*

**Мы, приверженные, возносим молитвы,**

Пусть духи добрые ниспосылают влагу,  
Чтобы обильные всходили урожаи,  
И пусть цари согласно Дхарме правят,

И в благоденствии купается весь мир.  
Пусть действенными будут все лекарства,  
Пусть мантры пронизают все пространство.

Пусть духи воздуха, что пожирают плоть,  
Добрее станут, жалостью проникшись.

И силою заслуг, что накопил я,  
Пусть все живые, никого не бросив,  
Оставят злые происки навеки,  
Отныне посвятив себя добру.  
И с бодхичиттой пусть не расстаются,  
Дела вершат подобно бодхисаттвам,

*Buddha-Saare Sarva Jan Ko Shishya Roop Sweekar  
Karein Sarva Jan Ki Sadhana Vighno Se Mukh  
Rahein*

**OM**

*Mein Jab Bhi Chahoon Dekhna Unhe Prashna  
Chhota Ho Ya Gehra Pratyaksh Mein Dekhoo  
Unhe Mere Rakshak Siddharth Gautam Buddha  
Tathagat Shākyamuni*

Пусть будд учениками станут,  
И отойдут от недостойных дел.

**OM**

Когда бы я ни захотел взглянуть  
Или задать ему любой вопрос малейший,  
Пусть ясно он предстанет предо мной,  
Защитник мой Сиддхартха, Гаутама  
Будда, Татхагата, Шакьямуни.

## Джая мангала гатха

*Нарасев произнесите или прочтите на санскрите или на русском.:*

बाहुं सहस्समभिनिमित्त सायुधन्तं  
गिरिमेखलं उदितघोर ससेन मारं।  
दानादि धम्मविधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि ।  
БАХУМ САХАССА МАБХИ НИММИТА  
САЙЮ ДХАНТАМ ГИРИ МЕКХАЛАМ  
УДИТА ГХОРА САСЕНА МАРАМ/  
ДАНАДИ ДХАММА ВИДХИНА  
ДЖИТАВА МУНИНДО ТАМ ТЕДЖАМА  
БХАВАТУ ТЕ ДЖАЯ МАНГАЛАНИ/

मारतिरेकमभियुज्जित सब्ब  
रत्तिम् घोरम्पनालवक मक्खमथद्ध यक्खं।  
खान्ति सुदन्तविधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।  
МАРАТИ РЕКА МАБХИ ЮДЖДЖИТА  
САББА РАТИМ ГХОРАМ ПАНА ЛАВАКА  
МАККХАМАТХАДДХА ЯККХАМ/  
КХАНТИ СУДАНТА ВИДХИНА  
ДЖИТАВА МУНИНДО ТАМ ТЕДЖАСА  
БХАВАНТУ ТЕ ДЖАЯ МАНГАЛАНИ/

Тысячеруким сделавшись, вооружился  
Мара, верхом на яростном слоне  
Гиримекхале. Всю его армию и самого его  
преодолеЛ Владыка Мудрых — своею  
щедростью и остальным благим  
в себе. Пусть этой милостью  
счастливая победа твоею станет.

Свирепей Мары был непокорный  
упрямый демон Алавака, что с Буддой  
бился напролет всю ночь. Его Владыка  
Мудрых укротил терпением  
и самообладаньем. Пусть этой милостью  
счастливая победа твоею станет.

नालागिरि गजवरं अतिमत्त भूतं  
दावगिचक्कमसनीव सुदारुणन्तं।  
मेतंबुसेकविधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

НАЛАГИРИМ ГАДЖА ВАРАМ АТИ МАТТА  
БХУТАМ ДАВАГГИ ЧАККА МАСАНИВА СУ  
ДАРУНАНТАМ/ МЕТАМБУ СЕКА ВИДХИНА  
ДЖИТАВА МУНИНДО ТАМ ТЕДЖАСА  
БХАВАТУ ТЕ ДЖАЯ МАНГАЛАНИ/

उक्खित्तखग्ग मतिहत्थ सुदारुणतं धावन्ति  
योजनपथं गुलिमाल वन्तं।

इद्धीभिसंखत मनो जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

УККХИТТА КХАГГА МАТИХАТТХА  
СУДАРУНАНТАМ ДХАВАНТИ ЙОДЖАНА  
ПАТХАМ ГУЛИМАЛА ВАНТАМ/ ИДДХИБХИ  
САНКХАТА МАНО ДЖИТАВА МУНИНДО ТАМ  
ТЕДЖАСА БХАВАТУ ТЕ ДЖАЯ МАНГАЛАНИ/

कत्वान कट्टमुदरं इव गब्भिनीया  
चिंचाय दुट्टवचनं जनकाय मज्झे।  
संतेन सोमविधिना जित वा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

КАТВАНА КАТТХА МУДАРАМ ИВА ГАББХИ  
НИЙЯ ЧИНЧАЯ ДУТТХА ВАЧАНАМ  
ДЖАНАКАЯ МАДЖДЖХЕ/ САНТЕНА СОМА  
ВИДДХИНА ДЖИТАВА МУНИНДО ТАМ  
ТЕДЖАСА БХАВАТУ ТЕ ДЖАЯ МАНГАЛАНИ/

Великий слон Налагири, опьяненный,  
Неистовствовал, как лесной пожар,  
и был ужасен, словно гром небесный.  
Водой добросердечья окропив,  
ту лютую зверюгу унял Владыка  
Мудрых. Пусть этой милостью  
счастливая победа твоею станет.

Мчал злой Ангулимала, вскинув меч,  
три лиги. Владыка Мудрых укротил  
его своею силой мысли. Пусть этой  
милостью счастливая победа твоею  
станет.

Нутро ее кишело червяками, и выпятив  
беременное пузо, наговорила Чинча  
гнусных обвинений словами грубыми  
пред всем собранием. Ее Владыка  
Мудрых усмирил своим спокойным  
безмятежным видом. Пусть этой  
милостью счастливая победа твоею  
станет.

सच्चं विहाय मति सच्चकवादकेतुं  
वादाभिरोपितमनं अतिअन्ध भूतं।  
पञ्जापदीप जालितो जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

САЧЧАМ ВИХАЯ МАТИ САЧЧАКА ВАДА  
КЕТУМ ВАДА БХИРОПИТА МАНАМ  
АТИАНДХА БХУТАМ/ ПАННА ПАДИПА  
ДЖАЛИТО ДЖИТАВА МУНИНДО ТАМ  
ТЕДЖАСА БХАВАТУ ТЕ ДЖАЯ  
МАНГАЛАНИ/

नन्दोपनन्द भुजगं विवुधं महिद्धिं  
पुत्तेन थेर भुजगेन दमापयन्तो।  
इद्धुपदेस विधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

НАНДО ПАНАНДА БХУДЖАГАМ  
ВИБУДХАМ МАХИДДХИМ ПУТТЕНА  
ТХЕРА БХУДЖАГЕНА ДАМАПАЯНТО/  
ИДДХУПАДЕСА ВИДХИНА ДЖИТАВА  
МУНИНДО ТАМ ТЕДЖАСА БХАВАТУ ТЕ  
ДЖАЯ МАНГАЛАНИ/

Спесивый Саччака, что истину презрел,  
Был словно жгут противоречий, его же  
доводы слепили ему взоры. Зажешги  
лампу мудрости, Владыка Мудрецов  
его унял. Пусть этой милостью  
счастливая победа твоею станет.

С лукавым и могучим змеем  
Нандопанандой Помог Возвышенный  
Мудрец Управиться своему сыну  
во ученье (Тхеро Маудгальяна).  
Пусть этой милостью счастливая  
победа твоею станет.

दुग्गाहदिट्ट भुजगेन सुदट्टहत्थं  
ब्रह्मं विसुद्धिं जतिमिद्धिं बकाभिधानं।  
जानागदेन विधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।  
ДУГГАХА ДИТТХА БХУДЖАГЕНА СУДАТТХА  
ХАТТХАМ БРАХМАН ВИСУДДХИ ДЖУТИ  
МИДДХИ БАКАБХИДХАНАМ/ НАНА ГАДЕНА  
ВИДХИНА ДЖИТАВА МУНИНДО ТАМ  
ТЕДЖАСА БХАВАТУ ТЕ ДЖАЯ МАНГАЛАНИ/

एतापि बुद्ध जय मंगल अट्ट  
गाथा यो वाचको दिनदिने सरते मतन्दि।  
हित्वाननेक विविधानि चुपह्वानि मोक्खं सुखं  
अधिगमेय्य नरो सपञ्जो।।  
ЭТАПИ БУДДХА ДЖАЯ МАНГАЛА АТТХА  
ГАТХА ЙО ВАЧАКО ДИНА ДИНЕ САРАТЕ  
МАТАНДИ/ ХИТВАНАНЕКА ВИВИДХАНИ  
ЧУПАДДАВАНИ МЛККХАМ СУКХАМ АДХИ  
ГАМЕЙЯ НАРО САПАННО/

Чистого, лучезарного, царственного  
Брахму по имени Бака, чью руку змея  
воззрений ложных искусила, Владыка  
Мудрецов снадобьем мудрости привел  
к выздоровлению. Пусть этой милостью  
счастливая победа твоею станет.

Премудрый, кто читает ежедневно  
и помнит искренне все восемь строф  
о радостных победах Будды, избавится  
от всяческих напастей и обретет  
нирваны безмятежность.

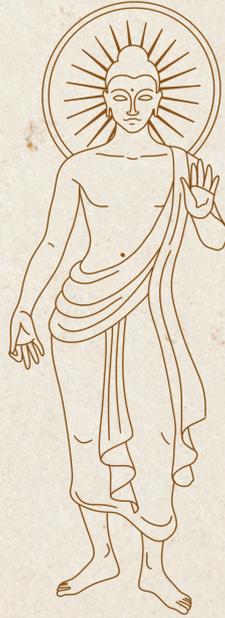
*Derived from the Book of Protection (Paritta Sutta) from the Pali canon.*

## 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.





[triratnasadhana.org](http://triratnasadhana.org)