

# МОЛИТВА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕДИТАЦИИ

МАНТРА БУДДЫ ШАКЪЯМУНИ

МАНТРА ЛАМЫ ЦОНКАПЫ (МИГЗЭМ)

СУТРА СЕРДЦА ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ

ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ



## КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ ТЕКСТАМИ

Дхарма — Учение Будды — священное лекарство, которое помогает и Вам, и другим избавляться от страданий. Поэтому ко всем книгам, содержащим Учение Будды, на каком бы языке они ни были написаны, надо относиться с уважением. Не следует класть их на пол или на стул, ставить на них какие-либо предметы — даже изображения Будды. Нельзя слюнявить пальцы, переворачивая страницы. Хранить книги Дхармы полагается в алтаре или другом почётном месте. Если нужно избавиться от испорченного или повреждённого священного текста, лучше сжечь его, чем выбросить в мусорное ведро.

Подобным же образом рекомендуется почитать священные книги других религий.

## МОЛИТВА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕДИТАЦИИ

Сан-гье чё-данг цок-кьи чо-нам ла  
Джанг-чуб бар-ду даг-ни кьяб-су чи  
Даг-ги джин-сог гьи-пе ди-даг ги  
До-ла пен-чир сан-гье дуб-пар щог  
(повторяется трижды)

*Обращаюсь к Прибежищу в Будде, Дхарме и Саи  
вплоть до самого Просветления.*

*Благодаря практике даяния и других парамит  
Да стану я Буддой на благо всех существ!*

### *Мысленное очищение всего, что вас окружает*

Да обретет вся земля совершенную чистоту, да станет она ровной, как ладонь, гладкой, как лазурит.

### *Мысленно разместите чистые подношения*

Да наполнится все пространство подношениями от богов и людей, дарами явными и в мысли, подобными тем, что преподнес Самантабхадра.

### *Созерцание объектов Прибежища*

В предлежащем пространстве на львином троне из лотоса, солнца и луны восседает Будда Шакьямуни, представляющий самую суть всех моих милостивых наставников. Вокруг него собрались Гуру – как непосредственные, так и входящие в линию преемственности, – а также Йидамы, Будды, Бодхисаттвы, Шраваки, Прагьякабудды, Даки, Дакини и Стражи Дхармы.

### *Сотворение причин, побуждающих искать Прибежище*

Я и все мои добросердечные матери, в страхе перед муками сансары, обращаемся к Будде, Дхарме и Сангхе – единственным началам Прибежища. Отныне и до самого Просветления мы встаем под защиту сих Трёх Драгоценностей.

### *Краткая молитва ищущего Прибежища*

Я, вместе со всеми живыми существами, ищем прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, пока все мы не достигнем Просветления. (повторяется трижды)

### *Сотворение бодхичитты*

Обретя духовные заслуги путем даяния и других совершенств, да стану я Буддой на благо всем живым существам. (повторяется трижды)

### *Принятие благословения и очищение*

Из сердец всех, в ком я ищу прибежища, нисходят потоки света и нектара; они растворяются во мне и в каждом живом существе, очищая от пагубной кармы и препятствий, удлиняя срок жизни, увеличивая добродетели и успехи в постижении Дхармы.

### *Сотворение Четырёх безмерных*

Да будет счастливо всякое существо. Да будет всякое существо избавлено от страдания. Вовек да не разлучается никто со счастьем. Да пребудет всякое существо в спокойствии, без ненависти и привязанности.

### *Призывание Поля духовных заслуг*

О Защитник всех существ, великий Победитель полчищ злых духов, о Благословенный, Всеведущий, явитесь, сопровождаемый свитой, в месте сем!

### *Семичленная молитва*

Телом, речью и умом смиренно простираюсь ниц, совершаю подношения наяву и в мысли, раскаиваюсь в злодеяниях, совершённых мною от века, и радуюсь добродетелям всех существ! Соизвольте оставаться здесь, пока не пройдёт сансара, вращайте колесо Дхармы ради нас!

Все добродетели посвящаю великому Просветлению.

### *Подношение мандалы (повторяется трижды)*

Окропленная благоухающими составами и усыпанная цветами земля, великая гора, четыре континента, солнце и луна преподносятся в дар сфере Будд, дабы наслаждались все существа жизнью в сих чистых землях; предметы, вызывающие привязанность, заблуждение или ненависть, друзья, незнакомцы, враги, наши богатства и наши тела с радостью преподносятся в дар. Соизвольте принять его и благословить нас с тем, чтобы три яда более не отравляли нас:

## **ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ**

### *Обращение к полю духовных заслуг и к наставникам линии преемственности, указующим этапы пути*

О мой добрейший коренной Гуру! Воссядьте на лотос и луну, увенчивающие мою голову, и по своей великой милости одарите меня благословением Ваших тела, речи и ума!

*(Мысленно представляйте, как коренной Гуру нисходит на макушку вашей головы и обращается вместе с вами, как указано далее).*

Обращаюсь к Вам, о Будда Шакьямуни, чье тело происходит из неисчислимых добродетелей, чьи слова исполняют чаяния смертных, чья мысль ясно видит все существующее.

Обращаюсь к вам, о наставники духовной традиции, свершители многих великих дел: досточтимый Майтрейя, благороднейший Асанга, Васубандху и все иные драгоценные учителя, явившие путь обширного ведения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции глубинного постижения: досточтимые Манджушри, Нагарджуна, Чандракирти и все иные драгоценные учителя, которые явили этот наиглубочайший путь.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции сокровенной мантры: Победитель Ваджрадхара, Тилопа, Наропа и все иные драгоценные учителя, явившие путь Тантры.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Древний Кадам: Второй Будда Атиша, Дромтонпа, Геше Потоба и все иные драгоценные учителя, явившие единство пути обширного ведения и пути глубинного постижения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Новый Кадам: досточтимый Цонкапа, Джамвел Гьяцо, Кхедруб Дже и все иные драгоценные учителя, явившие единство Сутры и Тантры.

Обращаюсь к Вам, мой добрейший и драгоценнейший Учитель, являющий заботу о необузданных умом, не усмирённых чередою всех предшествующих будд, как будто эти подопечные – удачливые ученики.

*(следующие три обращения повторяются трижды)*

Ниспослите свои благословения, дарующие вдохновение, мне и всем матерям моим, дабы пресеклись все мои извращённые помыслы – от непочтения к добрейшему Наставнику до утончённейшей двойственности восприятия!

Ниспослите свои благословения, дарующие вдохновение, чтобы быстро сотворить чистые помыслы – от почтения к добрейшему Наставнику до единства блаженства и пустоты!

Ниспослите свои благословения, дарующие вдохновение, дабы свести на нет все внешние и внутренние препятствия!

### *Принятие благословения и очищение*

Из сердец всех святых существ нисходят потоки света и нектара, они даруют благословение и очищение.

### *Молитва к этапам пути*

Начало пути – упование на моего добрейшего Наставника, в котором источник всякого блага. Благословите меня осознать это и следовать ему с великой преданностью.

Жизнь в мире людей со всеми ее свободами – редчайшее явление с глубоким смыслом. Благословите меня осознать это, дабы денно и ночью я мог осуществлять смысл жизни.

Подобно пузырьку на воде, мое тело умирает и разлагается очень быстро, а после смерти являюются плоды кармы, подобно тени, сопутствующей телу. Дайте мне благословение знать и не забывать об этом, чтобы всегда я бдительно следил за тем, что делаю, и, избегая пагубных поступков, стяжал богатство добродетели.

Радости сансары обманчивы: они не приносят удовлетворения, но одни лишь муки. Посему склоните меня своим благословением чистосердечно стремиться к обретению блаженства совершенной свободы. Дайте мне благословение, чтобы этот чистый помысел породил неотступное внимание и величайшую осторожность, дабы моим основным духовным делом остался корень всей Дхармы – обет личного освобождения.

Подобно мне, все мои добросердечные матери тонут в океане сансары. Даруйте мне благословение на духовный труд по воспитанию бодхичитты, чтобы скорее я мог их спасти. Но, ограничиваясь этим, в отсутствии Трёх нравственных основ, я не могу стать буддой, поэтому ищу благословения на обретение силы трудиться по исполнению обетов бодхисаттвы.

Уняв мой ум от развлечений, и подробно растолковав истинный смысл понятий, благословите меня достичь единства безмятежности и проникновения.

*Мантра Будды Шакьямуни*



**ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА**

*Мантра Ламы Цонкапы (Мигзэм)*



**МИГ-МЕ ДЗЕ-ВЕ ТЕР-ЧЕН ЧЕН-РЕ-ЗИ  
ДИ-МЕ КЕН-БЕ ВАНГ-ПО ДЖАМ-ПЕЛ-ЯН  
ГАН-ЧЕН КЕН-БЕ ДЗУ-ГЬЕН ЦОН-КА-ПА  
ЛОБ-САН ДАК-ПЕ ЩАВ-ЛА СОЛ-ВА-ДЕП**

## СУТРА СЕРДЦА ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ

ॐ || ཨ་རྒྱ་སྒྲ་ག་བ་ཏི་བླ་ཏྟོ་པ་ར་མི་དུ་ཉི་དལ་ ||

ॐ || འཕགས་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཐོས་ལུ་བྱིན་པའི་  
སྒྲིང་པོ།

Благословенная Мать, Сердце Совершенства мудрости

### БХАГАВАТИ ПРАДЖНЯПАРАМИТА ХРИДАЯ

Поклоняюсь всем буддам и бодхисаттвам.

Так я слышал однажды:

Бхагаван пребывал в Раджагрихе на горе Коршуна с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв. В то время Бхагаван погрузился в сосредоточение, исследующее перечень дхарм, именуемое "Видимость глубины". И в то же самое время Бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара, рассматривая практику глубинной Праджняпарамиты, узрел, что даже пять скандх пусты от самобытия.

Тогда достопочтенный Шарипутра, побуждаемый силой Будды, обратился к Бодхисаттве-махасаттве Арья Авалокитешваре с таким вопросом: "Если какой-нибудь сын благородной семьи или дочь благородной семьи хотят приступить к практике глубинной Праджняпарамиты, как им следует выполнять её?"

На это Бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара так ответил достопочтенному Шарипутре:

"Шарипутра, те благородные сыновья или благородные дочери, что желают приступить к практике глубинной Праджняпарамиты, должны ясно и безупречно видеть даже пять скандх пустыми от самобытия.

Форма есть пустота, пустота есть форма. Нет пустоты помимо формы, и нет формы помимо пустоты. Также пусты и ощущения, различение, формирующие факторы и сознание.

Так, Шарипутра, и все дхармы есть пустота – не имеют отличительных признаков, не появляются и не исчезают, не загрязнены и не чисты, не ущербны и не совершенны.

Поэтому, Шарипутра, в пустоте нет формы, нет ощущений, нет различения, нет формирующих факторов и нет сознания; нет глаза, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет ума; нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязаемого, нет дхарм, нет сознаний от зрительного до умственного. Нет неведения, нет

прекращения неведения, и далее, вплоть до того, что нет старости и смерти и нет прекращения старости и смерти. Также нет страдания, источника, пресечения, пути; нет мудрости, нет достижения и нет даже недостижения.

Поэтому, Шарипутра, поскольку у бодхисаттв нет достижения, они опираются на Праджняпарамиту и пребывают в ней. Поскольку в их сознании нет препятствий, нет и страха. Полностью отойдя от превратного, они тем самым достигнут нирваны. Так же и все будды, пребывающие в трёх временах, достигли полного, несравненного, наивысшего пробуждения, опираясь на глубинную Праджняпарамиту.

А потому знай, что мантра Праджняпарамиты – мантра великого знания, несравненная мантра, мантра, равная непревзойдённому, мантра, полностью успокаивающая все страдания, – истинна, ибо она безобманна. Мантра Праджняпарамиты гласит:

### **ТЕДЬЯТА ОМ ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ ПАРАСАМГАТЕ БОДХИ СОХА**

Шарипутра, так Бодхисаттвы-махасаттвы должны изучать Праджняпарамиту".

Затем Бхагаван, выйдя из самадхи, похвалил Арию Авалокитешвару, Бодхисаттву-махасаттву: "Превосходно, превосходно! О сын благородной семьи, так и есть, так и должно быть. Именно так, как показано тобой, и следует практиковать глубинную Праджняпарамиту, ибо тогда возрадуются даже Татхагаты".

Когда Бхагаван изрек эти слова, возрадовались достопочтенный Шарипутра и Бодхисаттва-махасаттва Авалокитешвара и все собравшиеся, вместе с богами, людьми, асурами и гандхарвами, и все восславили слова Бхагавана.

На этом заканчивается махаянская сутра, называемая "Бхагавати Праджняпарамита Хридая".

## ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

Силою заслуг, которые я стяжал трудами на этапах Пути, да обретут все живые существа возможность трудиться подобным же образом.

Сколько ни есть живых существ, испытывающих сердечные и телесные муки, пусть все они избавятся от страданий силою моих заслуг и пусть все они обретут вечную радость и счастье.

Да испытает каждое существо счастье людей и богов и достигнет скорого освобождения, так что сансара скоро угаснет.

На благо всех живых существ, заполняющих пространство, да обрету я мудрость, как у Манджушри, великое сострадание, как у Авалокитешвары, огромную силу, как у Ваджрапани.

Дхарма, проповеданная Буддой, – наилучшее целительное средство, облегчающее всякую душевную боль. Да процветает эта Дхарма-драгоценность во всех мирах, наполняющих пространство.

Да родится в сознании всех живых существ великая вера в Будду, Дхарму и Сангху, и тем самым да воспримут они благодать Трёх Драгоценностей.

Отныне да не будет в этом мире страданий от неизлечимых болезней, голода и войн, и да не причинят вреда землетрясения, пожары, наводнения, бури и другие бедствия.

Да повстречаются все живые существа, мои матери, с драгоценными наставниками, указующими этапы пути к Просветлению, и, вступив на эту стезю, пусть скоро достигнут они окончательного покоя полной Просветлённости.

Благословениями будд и бодхисаттв, истиной поступков и их последствий, а также силой моего чистого высочайшего устремления да исполнятся мои молитвы.