

༄༅། །རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

Тридцять Сім Практик Бодгісатв

The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas

རྒྱལ་སྐས་དངུལ་ཚུ་ཐོགས་མེད་

Нгюлчу Тогме Зангпо

Ngülchu Thogme Zangpo

«Люблю я вас, ви всі були мої отці та матері.
Тим, хто мене любить, хочу передати,
як своє серце, вищу та відносну бодгічїтту,
позаяк вона також є серцем
усїх минулих, нинїшнїх і прийдешнїх будд.
Оскїльки ця книжечка роз'яснює два види бодгічїтти¹,
я вас прошу – читайте та осмислюйте її
хоч би раз на день, щодня,
у станї невпинного усвідомлення»

Гарчен Кончок Г'ялцен

ནམོ་ རོག་ལྷ་རྣམས།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།

འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།

སྤྱི་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།

རྟམ་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་གཤམ་པས་ཕུག་འཚལ་ལོ།

Намо Локешварая!

Уклін і слава Локешварі²!

Святобливо тілом, мовою і подумки³ шану завше воздаю верховному Учителю й захисникові Ченрэзіку, котрий, хоча і бачить, що всі явища насправді ні виникають, ні щезають, сповна присвятився во благо всіх істот.

Homage to Lokeshvaraya!

At all times I prostrate with respectful three doors to the supreme guru and the Protector Chenrezig who, though realizing that all phenomena neither come nor go, strive solely for the welfare of migrators.

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས།

དམ་ཚཱ་བསྐྱབས་ལས་བྲུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།

རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

Досконалі будди, джерело благ і щастя, постають від реалізації істинної Дгарми⁴. Тому що здійснення таке від того є, наскільки відаєш і практикуєш Дгарму, тут варто роз'яснити чин буддових нащадків⁵.

The perfect buddhas, source of benefit and happiness, arise from accomplishing the sublime Dharma; and as that [accomplishment] depends on knowing the [Dharma] practices, I will explain the bodhisattvas' practices.

དལ་འབྱོར་གྲ་ཚེན་རྗེད་དཀའ་ཐོབ་དཀའ་འདིར།

བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།

ཉིན་དང་མཚན་ད།གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།

ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Тепер, коли безцінний корабель⁶ талану й привілеїв, якого важко досягнути, є твоїм, аби звільнитись із самсарі⁷ океану й інших з нього визволяти, вдень і вночі невпинно й чуйно прислухайся, осмислюй, медитуй – так практикують бодгісатви.

At this time when the difficult-to-gain ship of leisure and fortune has been obtained, ceaselessly hearing, pondering and meditating day and night in order to liberate others and oneself from the ocean of cyclic existence is the bodhisattvas' practice.

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྩུ་ལྟར་གཡོ།

དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར།

སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།

ཕ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Прив’язання до близьких – як збурена вода. До недругів відраза – немов вогонь палючий. Полиш ти вітчий дім, в якому, наче та питьма, є звичним забуття того, чого уникати й що приймати, – так чинять бодгісатви.

[The mind of] attachment to loved ones wavers like water. [The mind of] hatred of enemies burns like fire. [The mind of] ignorance that forgets what to adopt and what to discard is greatly obscured. Abandoning one’s fatherland is the bodhisattvas’ practice.

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།

རྣམ་ཡེང་མེད་པས་དག་སློབ་ངང་གིས་འཕེལ།

རིག་པ་དྲངས་བས་ཚེས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།

དབེན་པ་བསྐྱེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Як уникаєш місць негожих, емоції недобрі поступово меншають. Якщо не відволікаєшся, добрі нахили спонтанно розкриваються. В ясному усвідомленні міцніє віра в Дгарму. Тримайся усамітнення – так практикують бодгісатви.

When harmful places are abandoned, disturbing emotions gradually diminish. Being without distraction, virtuous endeavors naturally increase. Being clear-minded, certainty in the Dharma arises. Resorting to secluded places is the bodhisattvas' practice.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེར་བཤེས་སོ་སོར་འབྲེལ།

འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་གཤམ་དཀྱིལ་ལུས།

ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་བོར།

ཚེ་འདི་བློས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Кохані й давні друзі всі розлучаться. Майно, тяжко набуте, залишиться позаду. Свідомість, цей мандрівний гість, покине геть притулок твого тіла. Думки про це життя ти відпускай – так практикують бодгісатви.

Long-associated companions will part from each other. Wealth and possessions obtained with effort will be left behind. Consciousness, the guest, will cast aside the guesthouse of the body. Letting go of this life is the bodhisattvas' practice.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དཀག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།

ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།

བྱམས་དང་སྣོད་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི།

གྲོགས་ངན་སྣོད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо в стосунках з кимось зростають три отрути⁸ у тобі, вивчення, осмислення і медитація сходять нанівець, а любов і співчуття згасають, уникай таких недобрих друзів – так чинять бодгісатви.

When [evil companions] are associated with, the three poisons increase, the activities of listening, pondering and meditation decline, and love and compassion are extinguished. Abandoning evil companions is the bodhisattvas' practice.

གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྲུར་ཞིང་།

ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ཟླ་ལྷུར་འཕེལ་འགྲུར་བའི།

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལྷུས་བས་ཀྱང་།

གཅེས་པར་འཇིན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо піклуєшся про друга справжнього, духовного, вичерпуються вади, а чесноти ростуть, як місяць-молодик. Цінуй учителів духовних більше, ніж власне тіло, – так практикують бодгісатви.

When [sublime spiritual friends] are relied upon, one's faults are exhausted and one's qualities increase like the waxing moon. Cherishing sublime spiritual friends even more than one's own body is the bodhisattvas' practice.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིང་བ་ཡི།

འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་ན།ས།

དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི།

དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Який же бог мирський, сам не вільний від самсари круговерті, здатний когось дійсно врятувати? Тому, коли шукаєш захисту, бери Притулок у неоманних Трьох Перлин⁹ – так практикують бодгісатви.

What worldly god, himself also bound in the prison of cyclic existence, is able to protect others? Therefore, when refuge is sought, taking refuge in the undecieving Triple Gem is the bodhisattvas' practice.

འཇིག་ཀྱི་བཟོད་དཀའི་ངན་སྲིད་སྤྲུག་བསྐྱེལ་རྣམས།

སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས།

དེ་ཕྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།

རྣམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Побідоносний¹⁰ вчив, що всі нестерпні муки нижчих станів є наслідком недобрих дій. Тому ніколи, навіть під загрозою життю, зла не чини — так практикують бодгісатви.

The Subduer said that all the unbearable suffering of the three lower realms is the fruition of wrongdoing. Therefore, never committing negative deeds, even at peril to one's life, is the bodhisattvas' practice.

ཐོག་མེད་དཀའ་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་པ་ཅན།

མ་རྣམས་སྤྲུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར།

བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Що робитимеш зі своїм щастям особистим, коли страждають твої незліченні матері, які тебе любили? Оскільки прагнеш їх звільняти від сум'яття й болю, зароджуй безмірну бодгічїтту – так практикують бодгісатви.

When mothers who have been kind to one since beginningless time are suffering, what is the use of one's own happiness? Therefore, generating the mind of enlightenment in order to liberate limitless sentient beings is the bodhisattvas' practice.

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས།

དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག།

ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Бажання щастя лиш для себе – причина всіх страждань. Чин ума і серця творити добро іншим пробуджує до стану досконалого просвітлення. Свое щастя, все цілком, обмінюй на страждання інших – так практикують бодгісатви.

All suffering without exception comes from wishing for one's own happiness. The perfect buddhas arise from the altruistic mind. Therefore, completely exchanging one's own happiness for the suffering of others is the bodhisattvas' practice.

སྐྱུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར།

ཐམས་ཅན་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།

ལྷས་དང་ལོངས་སྤོང་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།

དེ་ལ་བསྲོལ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші, засліплені жадобою, тебе окрадають чи когось до цього спонукають, присвячуй щедро їм усе, що маєш, все, що дає втіху, і своє тіло й усе своє минуле, теперішнє й майбутнє благо – так практикують бодгісатви.

Even if others, influenced by great desire, steal all one's wealth or have it stolen, dedicating to them one's body, possessions and virtues [accumulated in] the three times is the bodhisattvas' practice.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།

གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།

སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།

བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли тобі, безвинному, інші ладні голову зітнути, бери на себе – з усієї сили спочуття – все їхнє лиходійство – так практикують бодгісатви.

Even if others cut off one's head when one is utterly blameless, taking upon oneself all their negative deeds by the power of compassion is the bodhisattvas' practice.

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྣ་སྣ་ཚོགས་པ།
 ལྷོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སློབ་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
 བུམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲུབ་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
 ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші на весь широкий світ чутки брудні плетуть про тебе, своєю чергою ти одзивайся із любов'ю про добрі риси тих людей – так практикують бодгісатви.

Even if someone broadcasts throughout the billion worlds all sorts of offensive remarks about one, speaking in turn of that person's qualities with a loving mind is the bodhisattvas' practice.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲ་ན་ཡང་།

དེ་ལ་དགོ་པའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།

གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші перебирають твої хиби і ганьблять тебе на людях, вклоняйся їм усім ти шанобливо, вбачаючи в них вчителя і друга, — так практикують бодгісатви.

Even if, in the midst of a public gathering, someone exposes faults and speaks ill of one, humbly paying homage to that person, perceiving him as a spiritual friend, is the bodhisattvas' practice.

བདག་གི་བྱ་བ་ཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱབས་པའི་མིས།

བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།

ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།

ལྷག་པར་བརྗེས་བརྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші, про кого дбав ти як про рідне чадо, тебе за ворога вважають, люби їх з особливо сильним співчуттям, як мати – своє хворее дитя, – так практикують бодгісатви.

Even if someone for whom one has cared as lovingly as his own child regards one as an enemy, to cherish that person as dearly as a mother does an ailing child is the bodhisattvas' practice.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱོ་བོ་ཡིས།

ང་ཀྱལ་དབང་གིས་བརྗེས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།

སྤྱི་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།

སྐྱོ་བོར་ལེན་པ་ཀྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші, рівні тобі чи нижчі, в полоні зверхності тебе паплюжать, подумки вознось їх шанобливо, як гуру над своєю головою – так практикують бодгісатви.

Even if, influenced by pride, an equal or inferior person treats one with contempt, respectfully placing him like a guru at the crown of one's head is the bodhisattvas' practice.

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟོས།

ཚབས་ཆེན་ནང་དང་གཏོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྒྲུབ།

འགྲོ་ཀུན་སྒྲིག་སྒྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།

ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть як ти в злиднях і принижений постійно, потерпаєш від тяжких хвороб і від злощасних сил, духом не занепадай, а безстрашно на себе приймай усі гріхи й страждання всіх істот – так практикують бодгісатви.

Though one may have an impoverished life, always be disparaged by others, afflicted by dangerous illness and evil spirits, to be without discouragement and to take upon oneself all the misdeeds and suffering of beings is the bodhisattvas' practice.

སྒྲུབ་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང་།

རྣམ་བོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་བོ་བ་གྱུར་ཀྱང་།

སྤིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།

ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть якщо ти славетний і багатьма шанований, чи імуций наче Вайшравана¹¹, не чванись, натомість добре пам’ятай: лаври й гори золоті не мають сутності – так практикують бодгісави.

Though one may be famous and revered by many people or gain wealth like that of Vaishravana, having realized that worldly fortune is without essence, to be unconceited is the bodhisattvas’ practice.

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་བྱུལ་ན།

ཕྱི་རོལ་དག་བོ་བཏུལ་ནིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།

དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།

རང་རྒྱད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо лиходіїв внутрішніх – злості й негативності своєї – не подолано, боротьба із зовнішніми ворогами лише множить їх. Тож силою любові й співчуття приструнюю плин своїх думок – так практикують бодгісатви.

If outer foes are destroyed while not subduing the enemy of one's own hatred, enemies will only increase. Therefore, subduing one's own mind with the army of love and compassion is the bodhisattvas' practice.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚཱི་ཚུ་དང་འདྲ།

ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།

འཕྲལ་ལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་བྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Бажання, яким потураєш – як вода солоня: що більше п’єш, то більша спрага. Негайно відпуская всі прив’язання, все що тебе чіпляє, – так практикують бодгісатви.

However much sense pleasures are enjoyed, as [when drinking] salt water, craving still increases. Immediately abandoning whatever things give rise to clinging and attachment is the bodhisattvas’ practice.

རི་ལྟར་སྤང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།

སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྣོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།

དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཇིན་མཚན་མ་རྒྱམས།

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Всі явища є проявом свідомості твоєї; усе – як твоє мислення. Суть свідомості одвічна не залежить від обумовлень і крайнощів думок. Отож дивися в неї і не слідуй за думками – не чіпляйся за жоден знак суб'єкта і об'єкта сприйняття – так практикують бодгісатви.

Appearances are one's own mind. From the beginning, mind's nature is free from the extremes of elaboration. Knowing this, not to engage the mind in subject-object duality is the bodhisattvas' practice.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།

དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།

མཛེས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།

ཞེན་ཆགས་སློང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Коли сприймаєш щось приємне – хай воно прекрасним навіть, як веселка літня, видається, – пам’ятай, що все проявне насправді є оманне, й до нього не прив’язуйся – так практикують бодгісатви.

When encountering pleasing sense objects, though they appear beautiful like a rainbow in summertime, not to regard them as real and to abandon clinging attachment is the bodhisattvas’ practice.

སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་གི་ལྟར།

འབྲུལ་སྤྱང་བདེན་པར་བརྟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།

དེ་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།

འབྲུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Страждання – це наче бачити вві сні загибель малюка. О, як же це виснажує – сприймати, як реальні, явища примарні! Отож як маєш справу з чимось неприємним, усвідомлюй його ілюзорність – так практикують бодгісатви.

Diverse sufferings are like the death of a child in a dream. By apprehending illusory appearances as real, one becomes weary. Therefore, when encountering disagreeable circumstances, viewing them as illusory is the bodhisattvas' practice.

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།

ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སློལ་ཅི་དགོས།

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྐྱོན་མི་རེ་བའི།

སྐྱོན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо на просвітління ти націлений, слід офірувати навіть своє тіло, а майно і поготів. Щедрим будь, при цьому не чекаючи щось навзамін чи дозрівання карми гарної, – так практикують бодгісатви.

If it is necessary to give away even one’s body while aspiring to enlightenment, what need is there to mention external objects? Therefore, practicing generosity without hope of reciprocation or [positive] karmic results is the bodhisattvas’ practice.

ཚུལ་བྱིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།

གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་མི་གནས།

དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།

ཚུལ་བྱིམས་བསྐྱེད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Без дисципліни ти не здатний допомогти собі; тоді твої потуги помагати іншим – сміховинні. Тож практикуй етичну дисципліну без жодних сподівань та мирських інтересів – так чинять бодгісатви.

If, lacking ethical conduct, one fails to achieve one's own purpose, the wish to accomplish others' purpose is laughable. Therefore, guarding ethics devoid of aspirations for worldly existence is the bodhisattvas' practice.

དགེ་བའི་ལོངས་སྤོང་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།

གཞོན་ཕྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།

དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།

བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Для бодгісатв, що прагнуть втіхи добродетля, всі кривдники – дорогоцінний скарб. Тож не тримаючи обра́зи ні на кого і непоко́ю не піддаючись, плекай в собі терпіння – так практикують бодгісатви.

To bodhisattvas who desire the wealth of virtue, all those who do harm are like a precious treasure. Therefore, cultivating patience devoid of hostility is the bodhisattvas' practice.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།

མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བརྒྱུག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།

འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།

བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть шраваки та пратьєкабудди¹², націлені лише на власнеє спасіння, стараються так ревно, немов би прагнуть загасити вогонь на своїй голові. Ти ж цю основу добрих якостей, сумлінну наполегливість, плекай на благо всіх істот – так чинять бодгісатви.

Even hearers and solitary realizers, who accomplish only their own welfare, strive as if putting out a fire on their heads. Seeing this, taking up diligent effort – the source of good qualities – for the sake of all beings is the bodhisattvas' practice.

ཞི་གནས་རབ་དུ་ལྡན་པའི་ལྷན་མཐོང་གིས།

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམ་པར་ཤེས་བྱས་ནས།

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།

བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།

Проникливе прозріння, що з правильного зосередження¹³, розчиняє недуги неусвідомлених думок. Це розуміючи, плекай медитативне зосередження, що проникає навіть поза межі чотирьох безформних рівнів,¹⁴ – так практикують бодгісатви.

Having understood that disturbing emotions are destroyed by insight possessed with tranquil abiding, to cultivate meditative concentration that perfectly transcends the four formless [absorptions] is the bodhisattvas' practice.

ཤེས་རབ་མེད་ན་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལྔ་ཡིས།

རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་བྱས་པས།

ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི།

ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Без ясної мудрості, решти параміт¹⁵ є недостатньо, щоби справді просвітлитися. Тож засобами вмiлими плекай виразну мудрість усвідомлення, що лине за межі концепційності трьох сфер,¹⁶ – так практикують бодгісатви.

If one lacks wisdom, it is impossible to attain perfect enlightenment through the [other] five perfections. Thus, cultivating skillful means with the wisdom that does not discriminate among the three spheres is the bodhisattvas' practice.

རང་གི་འབྲུག་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།

ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།

དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུག་པ་ལ།

བརྟགས་ནས་སློང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Хоч би яке враження «духовної людини» ти справляв, ти не чиниш згідно Дгарми, якщо не оглядаєш своє неусвідомлення. Тому перевіряй свій стан постійно і світлом усвідомлення настійного звільняйся від своїх хиб – так практикують бодгісатви.

If, having [merely] the appearance of a practitioner, one does not investigate one's own mistakes, it is possible to act contrary to the Dharma. Therefore, constantly examining one's own errors and abandoning them is the bodhisattvas' practice.

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་གཞན་དག་གི།

ཉེས་པ་གྲོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལུགས་པའི་གང་ཟག་གི།

ཉེས་པ་མི་སྣ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо в полоні кепських почуттів базикаєш про вади бодгісатв, ти хибиш і губиш сам себе. Не обговорюй хиби тих, хто на шляху Магаяни, – так практикують бодгісатви.

If, influenced by disturbing emotions, one points out another bodhisattva's faults, oneself is diminished. Therefore, not speaking about the faults of those who have entered the Great Vehicle is the bodhisattvas' practice.

རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚུང་འགྱུར་ཞིང་།

ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།

མཇེལ་བཤེས་བྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ།

ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Корисливість і марнолюбство викликають чвари й гайнують процес навчання, мислення і медитації. Тож не прив'язуйся до друзів, родичів і благодійників – так практикують бодгісатви.

Because the influence of gain and respect causes quarreling and the decline of the activities of listening, pondering and meditation, to abandon attachment to the households of friends, relations and benefactors is the bodhisattvas' practice.

རྩུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྲོད་རྩུབ་ཉམས་འགྱུར་བས།

དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།

ཚིག་རྩུབ་སྲོད་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Груба мова непокоїть розум та викривлює дії бодгісатв. Зречися мови незугарної, яка для інших неприємна, – так практикують бодгісатви.

Because harsh words disturb others' minds and cause the bodhisattva's conduct to deteriorate, abandoning harsh speech that is unpleasant to others is the bodhisattvas' practice.

ཉེན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོག་དཀར་བས།

དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།

ཆགས་སོགས་ཉེན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག།

འབྱར་འཇོམ་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо емоцій і думок ти не розпізнаєш і звикаєш до неусвідомлення, це важко потім подолати протидіями. Загострюй меч чіткого усвідомлення, й тієї миті, як емоція недобра чи погана думка виникає, негайно ж утинай її – так практикують бодгісатви.

When disturbing emotions are habituated, it is difficult to overcome them with antidotes. By arming oneself with the antidotal weapon of mindfulness, to destroy disturbing emotions such as desire the moment they first arise is the bodhisattvas' practice.

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།

རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།

རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།

གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Отож, ти хоч би де і що робив, запитуй себе завжди: «В якому стані є моя свідомість? Яким є ум мій у цю мить?». Дій на благо всіх істот, тренуючи уважне споглядання й усвідомлення сумлінне – так практикують бодгісатви.

In brief, whatever conduct one engages in, one should ask, “What is the state of my mind?” Accomplishing others’ purpose through constantly maintaining mindfulness and awareness is the bodhisattvas’ practice.

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས།

མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བའི་ཕྱིར།

འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།

བྱང་རྒྱུ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Щоби всіх істот у їх безмежній кількості звільняти від страждань, всю добру силу, що походить від старань практикувати такий чин бодгісатв, присвячуй на благо цілковитого просвітлення, пам'ятаючи, що всі три сфери є насправді чисті.

In order to clear away the suffering of limitless beings, through the wisdom [realizing] the purity of the three spheres, to dedicate the virtue attained by making such effort for enlightenment is the bodhisattvas' practice.

ག

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།

དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།

རྒྱལ་སྐུས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།

རྒྱལ་སྐུས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

Слідуючи вченням просвітлених майстрів, що викладені в сутрах, тантрах і в роз'ясненнях до них, їхнє значення я підсумував у «Тридцять сім бодгісатвічних практик» – для тих, хто серцем тягнеться до цього шляху буддових нащадків.

Following the speech of the Sublime Ones on the meaning of the sutras, tantras and their commentaries, I have written The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas for those who wish to train on the bodhisattvas' path.

ལྷོ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྐྱེངས་པ་རྒྱང་བའི་ཕྱིར།

མཁས་པ་དགུས་པའི་སྒྲེབ་སྒྲོར་མ་མཆིས་ཏེ།

མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།

རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་འཇུག་མེད་ལགས་པར་སེམས།

У науках я освічений не дуже, і розумом простий, тому цей твір – не розумова вправа на втіху схоластам. Та оскільки покладався я на сутри й на одкровення святих мудреців, то вважаю, що в цих бодгісатвічних практиках немає вад.

Due to my inferior intellect and poor learning, this is not poetry that will please scholars, yet as I have relied upon the sutras and the speech of the Sublime Ones, I think the bodhisattva practices are not mistaken.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱོད་པ་རྒྱ་བས་ཆེན་རྣམས།

སྤྱོད་མན་བདག་འདུས་གཏོང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།

འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།

དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཇུག་དུ་གསོལ།

Проте такому недалекому, як я, важко осягнути глибину і велич чину бодгісатв. Тому й молю усіх святих пробачити мені помилки, такі як протиріччя й недоладність думки.

However, because it is difficult for one of inferior intellect like myself to fathom the depth of the great deeds of bodhisattvas, I beseech the Sublime Ones to forbear my errors such as contradictions and incoherent reasoning.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།

དོན་དམ་ཀུན་རྗེས་བྱུང་ལྷུ་བ་སེམས་མཚོག་གིས།

སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།

སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

В силу блага, що від цього, хай же всі мандрівники стануть, завдяки чудовій вищій та відносній бодгічїтї, як захисник Ченрезїк, який не підлягає жодним крайнощам – ані самсарного буття, ні спокою нїрвани.

By the virtue arising from this may all migrators become, through excellent conventional and ultimate bodhicitta, like the Protector Chenrezig who does not abide in the extremes of existence or peace.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྣ་བའི་བརྩམ་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྩེ་རི་ན་ཆེ

ན་ཕུག་ཏུ་སྒྱུར་བའོ།།

Цей твір написав, на благо своє та всіх істот, чернець Тхоґме, тлумач писань і міркувань, у неоціненній печері, що в місцині Нгюлчу.

This was written for the benefit of himself and others by the monk Thogme, an exponent of scripture and reasoning, in a cave in Ngülchu Rinchen.

¹ *Два види бодгічїтти*: відносна бодгічїтта – співчуття, любов і намір просвітлитися заради допомоги всім істотам; і вища бодгічїтта – позамежна мудрість пізнання дійсної природи всього. Бодгічїтту також ділять на такі два види: бодгічїтта наміру і бодгічїтта здійснення (тут і далі – примітки перекладача).

² *Локешвара* (на санскриті, «Владика світу», скорочене від «Авалокітешвара»; тибетський варіант цього імені, Ченрезік, «Той, хто зі співчуттям споглядає [всіх]» або «Той, хто розкриває очі») - Бодгісатва Любові й Співчуття.

³ «*Тілом, мовою і подумки*» - в оригіналі, дослівно, «трьома брамами» («го-сум» по-тибетському, «триврата» на санскриті), які за буддійською термінологією стосуються тіла, мови та ума.

⁴ *Дгарма* (санскр.) – залежно від контексту: вчення Будди, буддійська Доктрина, духовний Шлях, справжня природа буття. Коли в перекладах це слово пишуть із маленької літери «д», це або прикметник («дгармічне») або, як іменник, зазвичай може означати просто «явища», «якості» чи «ментальні об'єкти».

⁵ *Буддіві нащадки* – синонім бодгісатв.

⁶ «*Безцінний корабель*» - таке людське життя, яке, згідно з буддизмом, є безцінне тому, що має т.зв. вісім свобід (таланів) і десять привілеїв (пільг), необхідних для дійсного духовного розвитку.

⁷ *Самсара* (санскр.; тибетською мовою «корва») – циклічність, «коловорот» пережиттів, перенароджень і смертей у т.зв. шести сферах обумовленого існування, сповнених невідання, страждань і непостійності. Згідно з буддизмом це передусім ментальний стан непросвітлених істот, що в полоні невідання і хибного сприйняття дійсності, і з цього – карми, яка обертає цю «круговерть».

⁸ «*Три отрути*» - емоції прив'язаності, нехоті й байдужості.

⁹ *Три Перлини* (або *Три Коштовності*, санскр. «триратна», тиб. «кончоґ сум») – Будда, Дгарма й Санґха.

¹⁰ *Побідоносний* – Будда.

¹¹ *Вайшравана* – в буддійській міфології охоронець півночі й божество багатств.

¹² *Шраваки* (санскр. «слухачі») і *прат'єкабудди* (санскр. «само-будди» або «самотні просвітлені») – певний тип практикуючих у буддизмі Тхеравади, мета яких – особисте звільнення в нїрвані (принаймні згідно з тим, як це інтерпретують у буддизмі Магаяни).

¹³ «*Проникливе прозріння, що з правильного зосередження...*» - два основні, базові види буддійської медитації: 1) «рівноважене зосередження» або «спокійне перебування» (санскр. «шаматха», тиб. «шіне») і 2) «проникливе прозріння» або «вище видіння» (санскр. «віпаш'яна», тиб. «хлактонґ»).

¹⁴ «*Чотири безформні рівні*» (дослівно «чотири безформні заглиблення») – такі глибокі стани зосередження, які стосуються сфери безформностей, - найвищий рівень самсари, - де безформні божества заглиблені в медитацію «чотирьох безформних рівнів»: 1) безмежного простору, 2) безмежної свідомості, 3) нічогості, 4) ні існування, ні неіснування. Згідно з буддизмом Магаяни і Ваджраяни, зацикленість на тих напрочуд тонких станах зосередження є радше пасткою, перешкодою досягненню цілковитого Просвітлення.

¹⁵ «*Решта парамїт*» – (санскр. «парамїта» - «позамежне досконалення») - позамежні 1) щедрість, 2) дисципліна етики, 3) терпіння, 4) радісне зусилля, 5) медитативне зосередження. Шоста, визначальна парамїта – позамежна мудрість.

¹⁶ «*Три сфери*» - суб'єкт дії (виконавець), об'єкт дії і акт дії. В іншому контексті «три сфери», за буддійською термінологією, можуть означати три рівні самсарних світів, від найочевиднішого до найтоншого: сфера бажань, сфера форм і сфера безформностей.

В 2003 році, на вимогу К'ябдже Гарчена Рінпоче, в Його ритритному осередку в Аризоні цей твір переклали українською мовою – тоді ще з англійського перекладу, який робила Арі та з її згоди – Його учні Ярослав Литовченко та Журавка Тонковид.

Цей новий переклад Ярослав Литовченко зробив безпосередньо з тибетської мови оригіналу в 2015 році в Непалі, на основі коментарів Гарчена Рінпоче та детальних пояснень схоласта-йогіна Мінг'юра Дордже. Редагувала, даючи цінні поради стосовно певних нюансів Дгарми в цьому тексті, Лама Журавка Дазанг. Також допомагала редагувати Олена Ковалевська.

Авторське право на цей український переклад © Ярослав Литовченко, 2016

At the request of Garchen Triptrül Rinpoche, this translation was completed in 1999 by the disciple Ari-ma. Additional revisions were made by her in the spring of 2002. English translation copyright Ari Kiev 2002. This text is for free reproduction and distribution. It's copyright is solely for the purpose of authentication.